

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

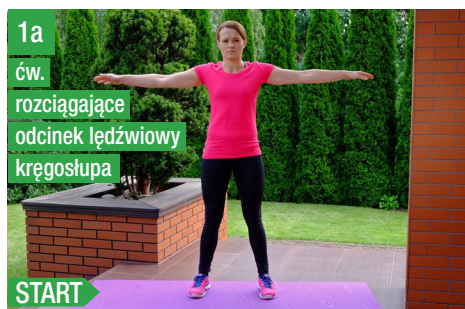
www.grudniewscy.pl
tel. 793 388 855



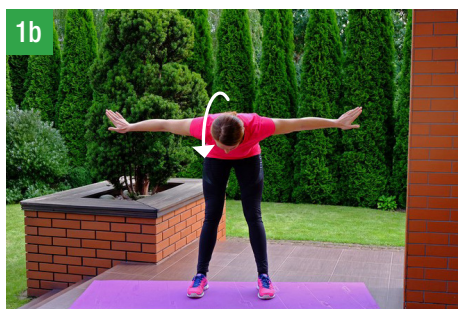
Serdecznie witamy!

Z przyjemnością przedstawiamy zestaw ćwiczeń opracowany przez naszych fizjoterapeutów. W dużym stopniu możesz samodzielnie poprawić kondycję i funkcjonowanie swojego organizmu, jeśli będziesz regularnie trenować. Ćwiczenia mają charakter profilaktyczny i nie mogą być traktowane jako forma rehabilitacji. Nie są zalecane dla osób w ostrych, podostrych oraz przewlekłych stanach bólowych. Przed przystąpieniem do ich wykonywania skonsultuj się z fizjoterapeutą, aby wykluczyć ewentualne przeciwwskazania. Zapraszamy także na naszą stronę www.grudniewscy.pl, na której znajdziesz praktyczne informacje, jak jeszcze możesz zadbać o zdrowie swojego kręgosłupa. Przyjemnych ćwiczeń!

Po 15 powtórzeń ćwiczenie w 3 seriach, 2-3 min. przerwy między seriami, 3 razy w tygodniu. Cykl: 30 dni.



stań z rękoma uniesionymi w bok



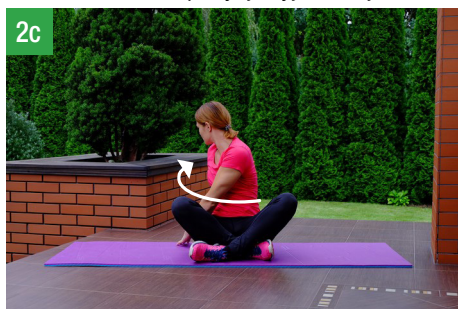
wykonaj skłon do przodu
wróć do pozycji wyjściowej



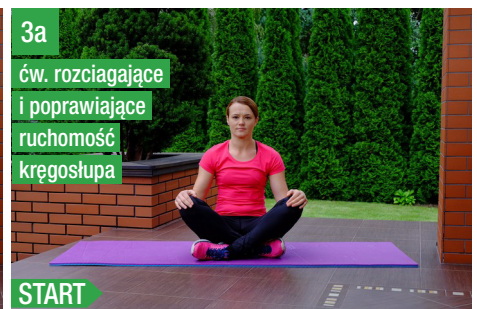
usiądź w siadzie skrzyżnym



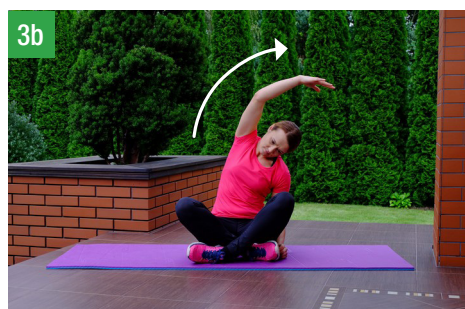
wykonaj skręt tułowia w lewą stronę



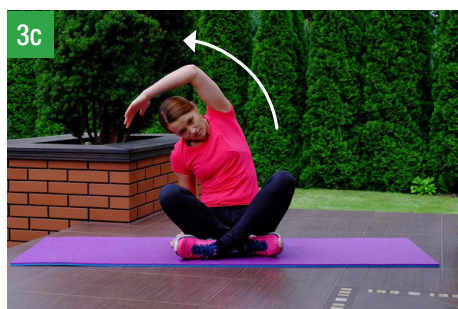
następnie skręć się w prawą stronę



usiądź w siadzie skrzyżnym



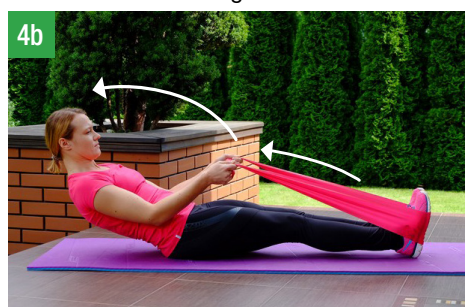
unies lewą rękę i wykonaj skłon
do lewego boku



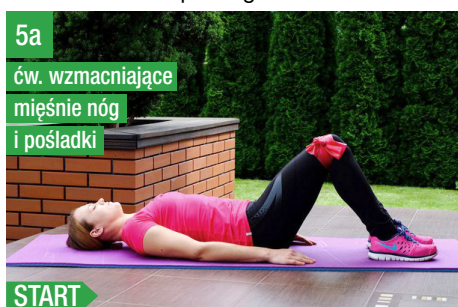
następnie unies prawą rękę i wykonaj skłon
do prawego boku



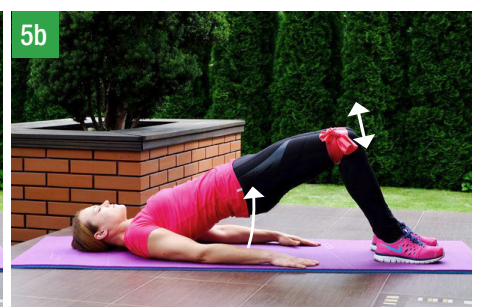
usiądź na macie z taśmą



pochyl tułów do tyłu naciągając taśmę
wróć do pozycji wyjściowej



połóż się na macie z taśmą
zawiazaną na kolanach



unies miednicę i rozciągnij taśmę
powoli wróć do pozycji wyjściowej

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

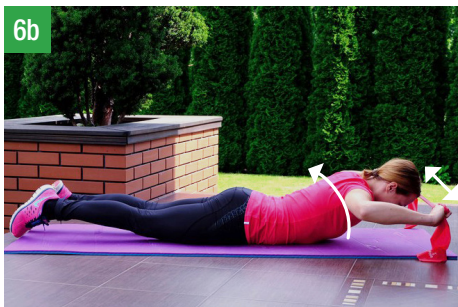
str. 2



6a
ćw. wzmacniające
mięśnie grzbietu i rąk

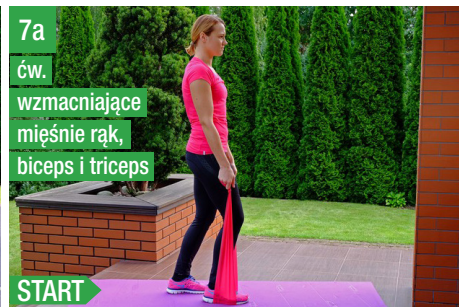
START

połóż się na brzuchu z taśmą nad głową



6b

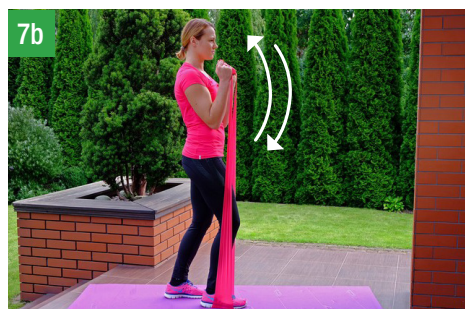
unieś ręce i rozciągnij taśmę
wróć do pozycji wyjściowej



7a
ćw.
wzmacniające
mięśnie rąk,
biceps i triceps

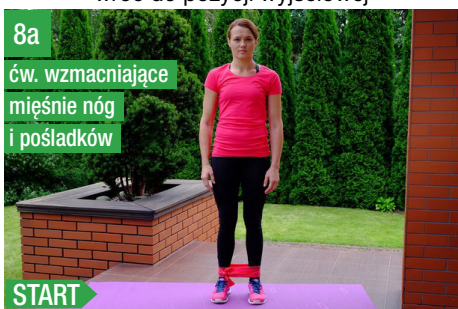
START

stań w wyroku przednią nogą na taśmie



7b

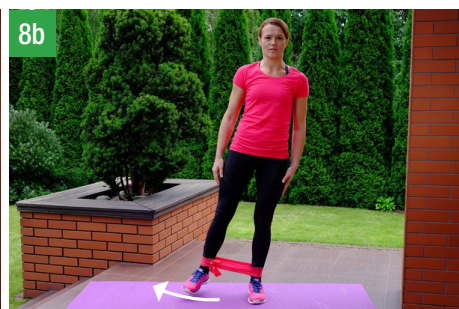
zegnij łokcie i powoli
wróć do pozycji wyjściowej



8a
ćw. wzmacniające
mięśnie nóg
i pośladków

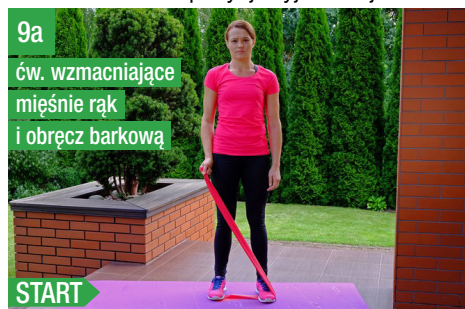
START

stań na macie
taśma zawiązana nad kostkami



8b

zrób odwiedzenie nogi w bok
wróć do pozycji wyjściowej i zamień nogi



9a
ćw. wzmacniające
mięśnie rąk
i obręcz barkową

START

stań na taśmie i chwyć jej jeden koniec



9b

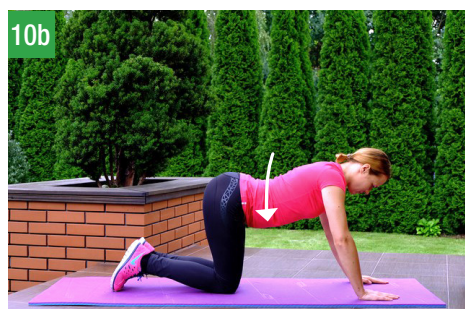
unieś rękę bokiem w górę jak najwyżej, następ-
nie zmień rękę / wróć do pozycji wyjściowej



10a
ćw. poprawiające
ruchomość całego
kręgosłupa

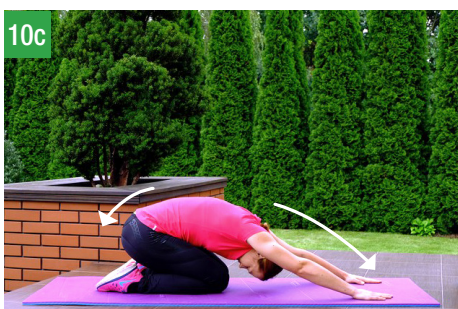
START

kłęk podparty na macie



10b

opuść brzuch w dół



10c

następnie usiądź na piętach i wyciągnij ręce
w przód / wróć do pozycji wyjściowej

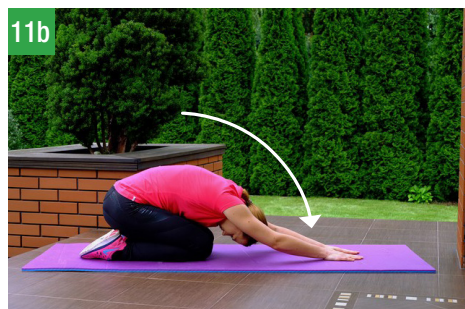


11a

ćw. relaksujące
kręgosłup

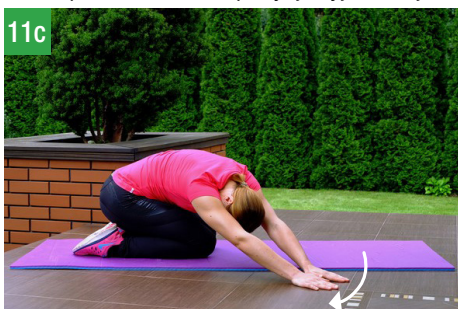
START

usiądź na piętach



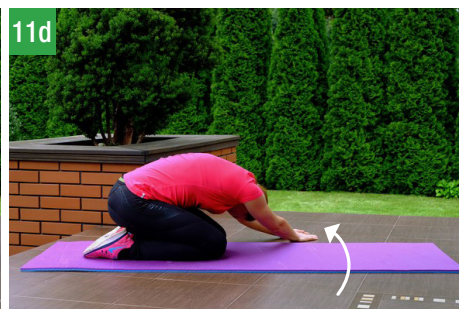
11b

zrób skłon i połóż ręce na macie



11c

przesuń ręce w prawą stronę



11d

następnie przesuń je w lewą stronę
wróć do pozycji wyjściowej