

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!

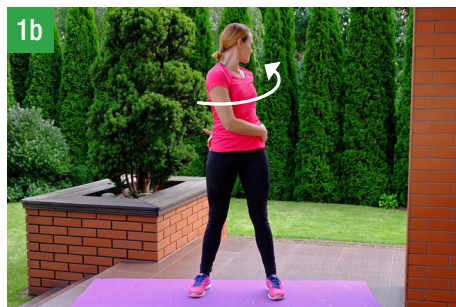
Po 15 powtórzeniach ćwiczenie w 3 seriach, 2-3 min. przerwy między seriami, 3 razy w tygodniu. Cykl: 30 dni.



1a
ćw. poprawiające
skręt
w kręgosłupie

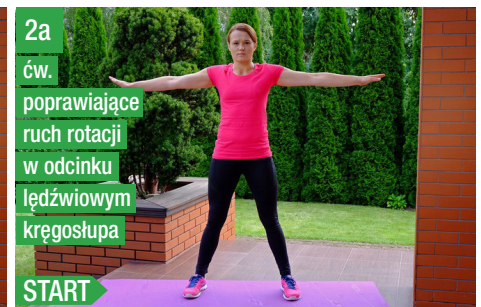
START

stań w rozkroku z rękoma na biodrach
i wykonaj skręt w prawą stronę



1b

wykonaj skręt w lewą stronę
wróć do pozycji wyjściowej

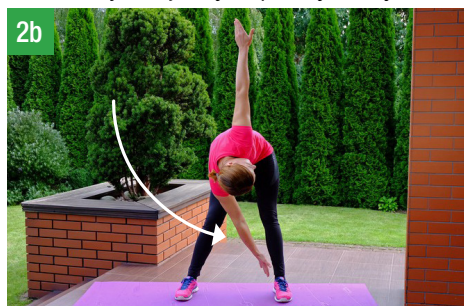


2a

ćw.
poprawiające
ruch rotacji
w odcinku
lędźwiowym
kręgosłupa

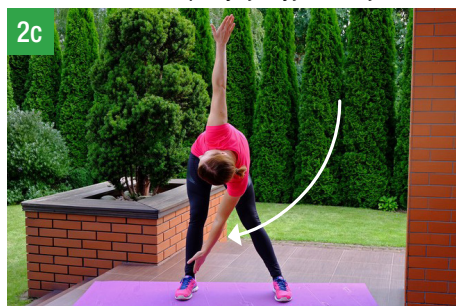
START

stań z rękoma uniesionymi w bok



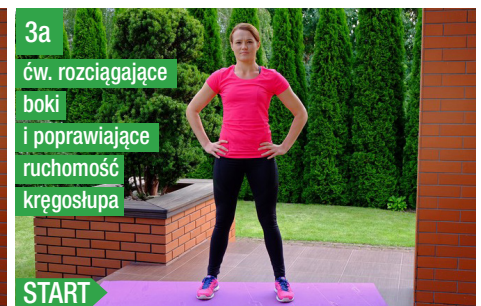
2b

pochyl się i skręt do lewej nogi



2c

następnie skręt się do prawej nogi
wróć do pozycji wyjściowej

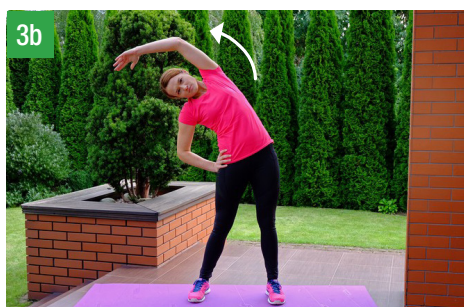


3a

ćw. rozciągające
boki
i poprawiające
ruchomość
kręgosłupa

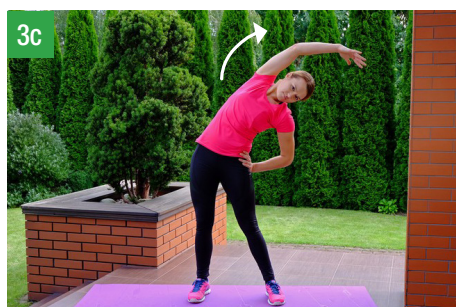
START

stań w rozkroku, ręce na biodrach



3b

uniesź lewą rękę nad głowę i wykonaj
skłon w prawo



3c

uniesź prawą rękę nad głowę i wykonaj
skłon w lewo

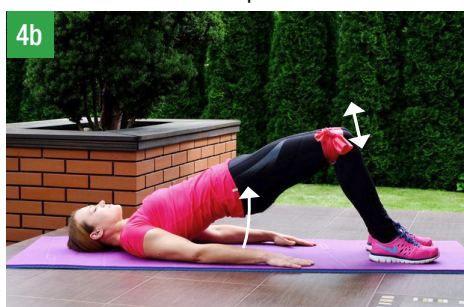


4a

ćw. wzmacniające
mięśnie nóg
i pośladki

START

połóż się na macie z taśmą
zawiazaną na kolanach



4b

uniesź miednicę i rozciągnij taśmę
powoli wróć do pozycji wyjściowej

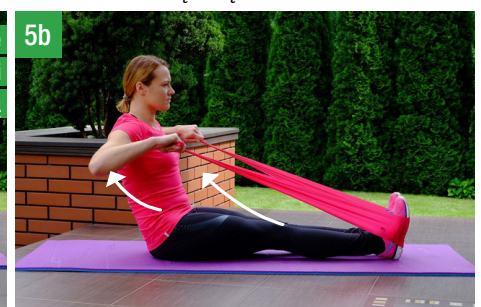


5a

ćw. wzmacniające
mięśnie ściągające łopatki
oraz obręcz barkową

START

usiądź na macie z taśmą



5b

naciągnij taśmę unosząc łokcie w górę
wróć do pozycji wyjściowej

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



6a

ćw. wzmacniająca
mięśnie brzucha

START

usiądź na macie z taśmą



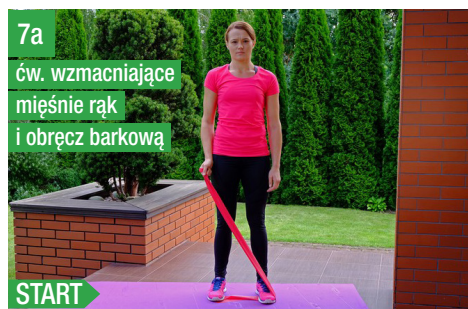
6b

pochyl tułów do tyłu naciągając taśmę
wróć do pozycji wyjściowej



6c

wróć do pozycji wyjściowej



7a

ćw. wzmacniająca
mięśnie rąk
i obręcz barkową

START

stań na taśmie i chwyć jej jeden koniec



7b

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



8a

ćw. wzmacniająca
mięśnie ściągające
łopatki
oraz mięśnie rąk

START

stań z taśmą z tyłu



8b

wyprostuj ręce i rozciągnij taśmę
wróć powoli do pozycji wyjściowej



9a

ćw. wzmacniająca
mięśnie rotatory

START

stań ze zgiętymi łokciami
taśma w dłoniach



9b

rozciągnij taśmę nie odrywając łokci od
tułowia / wróć do pozycji wyjściowej



10a

ćw. poprawiająca ruchomość w stawach
biodrowych i rozciągająca
kręgosłup lędźwiowy

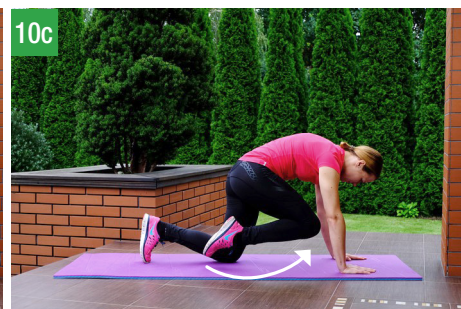
START

kłęk podparty na macie



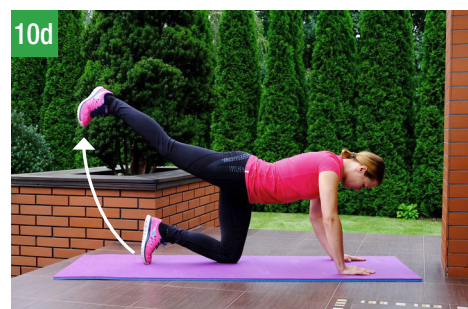
10b

uniesz zgiętą prawą nogę w górę



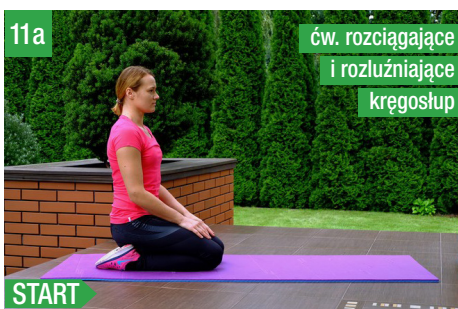
10c

następnie przyciągnij ją do klatki piersiowej



10d

wykonaj wyprost nogi w tył / zamień nogi
wróć do pozycji wyjściowej

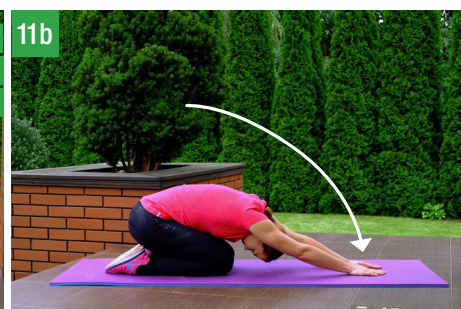


11a

ćw. rozciągająca
i rozluźniająca
kręgosłup

START

usiądź na piętach



11b

zrób skłon i połóż ręce na macie
wróć do pozycji wyjściowej