

# Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!




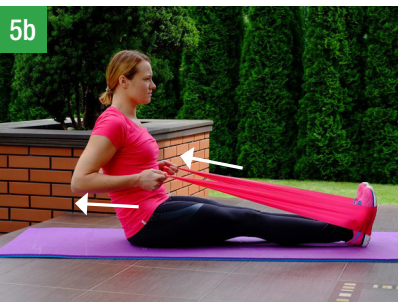
www.grudniewscy.pl  
tel. 793 388 855



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](http://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.

<p><b>1a</b> ćw. rozciągające plecy oraz mięśnie nóg</p>  <p>START</p> <p>stań z rękoma przed sobą</p>	<p><b>1b</b></p>  <p>wykonaj skłon do podłogi</p>	<p><b>1c</b></p>  <p>następnie wykonaj skłon do lewej nogi</p>
<p><b>1d</b></p>  <p>i wykonaj skłon do prawej nogi</p>	<p><b>2a</b> ćw. stabilizujące całe ciało</p>  <p>START</p> <p>ukłęknij na macie i oprzy się na przedramionach</p>	<p><b>2b</b></p>  <p>unieś miednicę i utrzymaj tę pozycję zgodnie z obrazkiem / wróć do pozycji wyjściowej</p>
<p><b>3a</b> ćw. wzmacniające mięśnie rąk, biceps i triceps</p>  <p>START</p> <p>stań w wyroku przednią nogą na taśmie</p>	<p><b>3b</b></p>  <p>zegnij łokcie i powoli wróć do pozycji wyjściowej</p>	<p><b>4a</b> ćw. wzmacniające mięśnie rotatory</p>  <p>START</p> <p>stań ze zgiętymi łokciami taśmą w dłoniach</p>
<p><b>4b</b></p>  <p>rozciągnij taśmę nie odrywając łokci od tułowia / wróć do pozycji wyjściowej</p>	<p><b>5a</b> ćw. wzmacniające mięśnie ściągające łopatki</p>  <p>START</p> <p>usiądź na macie z taśmą</p>	<p><b>5b</b></p>  <p>naciągnij taśmę ściągając łopatki wróć do pozycji wyjściowej</p>

# 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

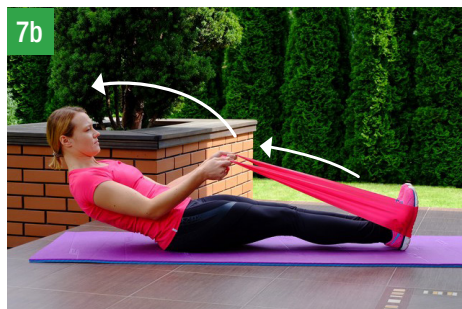


7a

ćw. wzmacniające  
mięśnie brzucha

START

usiądź na macie z taśmą



7b

pochyl tułów do tyłu naciągając taśmę  
wróć do pozycji wyjściowej

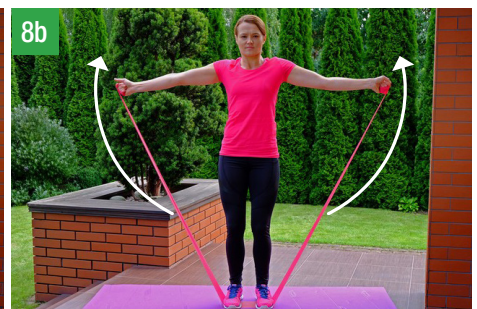


8a

ćw. wzmacniające  
mięśnie rąk  
i obręcz barkową

START

stań na taśmę w lekkim rozkroku



8b

unieś ręce bokiem w górę najwyżej jak  
możesz / wróć do pozycji wyjściowej



9a

ćw. wzmacniające  
mięśnie ściągające łopatki  
oraz obręcz barkową

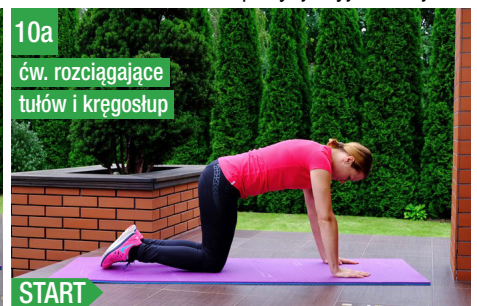
START

usiądź na macie z taśmą



9b

naciągnij taśmę unosząc łokcie w górę  
wróć do pozycji wyjściowej

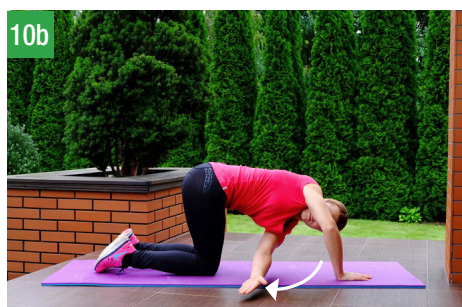


10a

ćw. rozciągające  
tułów i kręgosłup

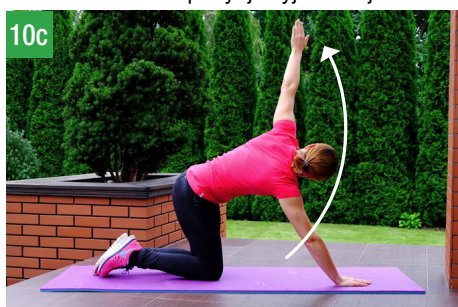
START

kłęk podparty na macie



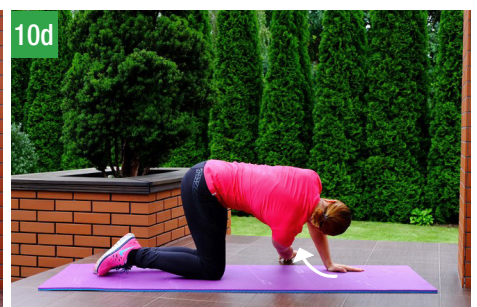
10b

skręć się sięgając lewą ręką w prawą stronę



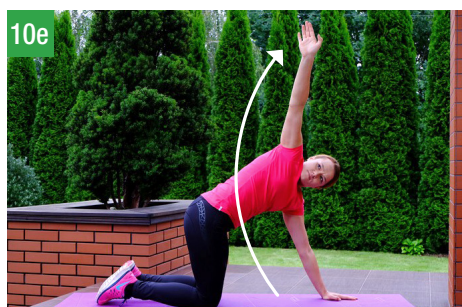
10c

następnie wykonaj wyprost



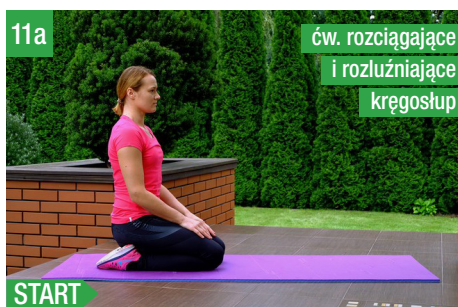
10d

zamień ręce i skręć się sięgając prawą ręką  
w lewą stronę



10e

następnie wykonaj wyprost  
wróć do pozycji wyjściowej

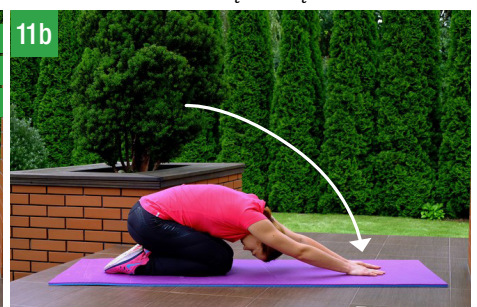


11a

ćw. rozciągające  
i rozluźniające  
kręgosłup

START

usiądź na piętach



11b

zrób skłon i połóż ręce na macie  
wróć do pozycji wyjściowej