

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl
tel. 793 388 855



Serdecznie witamy!

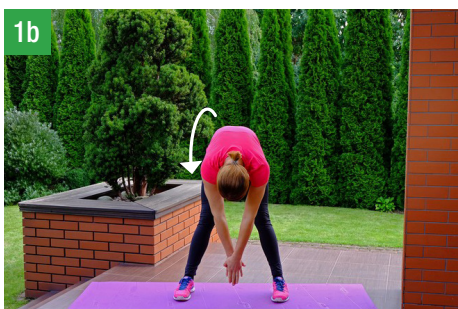
Z przyjemnością przedstawiamy zestaw ćwiczeń opracowany przez naszych fizjoterapeutów. W dużym stopniu możesz samodzielnie poprawić kondycję i funkcjonowanie swojego organizmu, jeśli będziesz regularnie trenować. Ćwiczenia mają charakter profilaktyczny i nie mogą być traktowane jako forma rehabilitacji. 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.
rozciągające
plecy
oraz mięśnie nóg

stań z rękoma przed sobą



1b

wykonaj skłon do podłogi



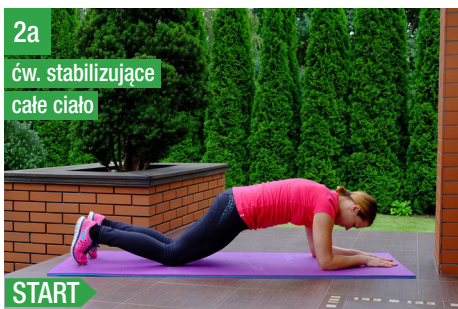
1c

następnie wykonaj skłon do lewej nogi



1d

i wykonaj skłon do prawej nogi



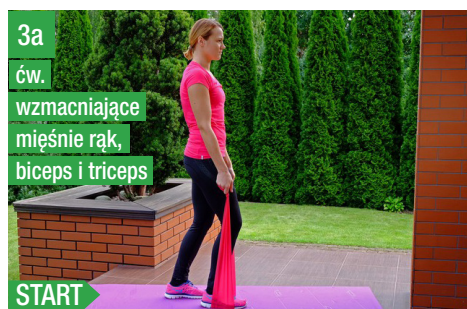
2a
ćw. stabilizujące
całe ciało

ukłęknij na macie i oprzy się na przedramionach



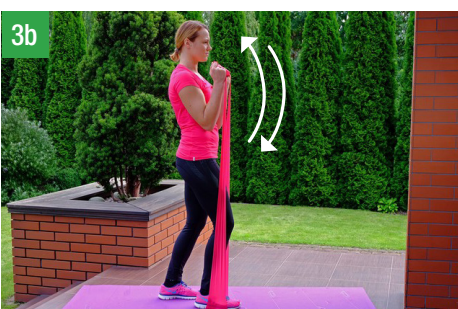
2b

unieś miednicę i utrzymaj tę pozycję zgodnie z obrazkiem / wróć do pozycji wyjściowej



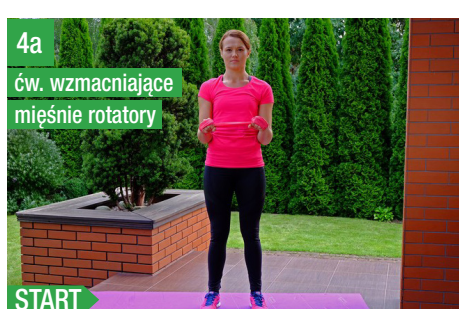
3a
ćw.
wzmacniające
mięśnie rąk,
biceps i triceps

stań w wykroku przednią nogą na taśmie



3b

zegnij łokcie i powoli wróć do pozycji wyjściowej



4a
ćw. wzmacniające
mięśnie rotatory

stań ze zgiętymi łokciami taśmą w dłoniach



4b

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



ćw. wzmacniające
mięśnie ściągające łopatki

usiądź na macie z taśmą



5b

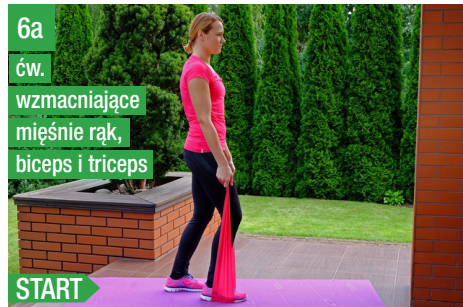
naciągnij taśmę ściągając łopatki wróć do pozycji wyjściowej

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

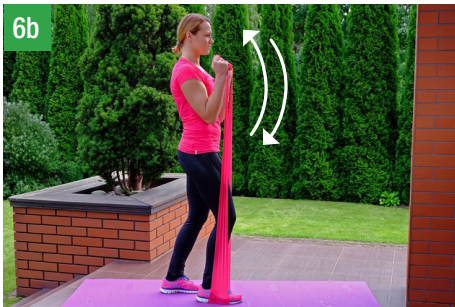
str. 2



6a
ćw. wzmacniające
mięśnie rąk,
biceps i triceps

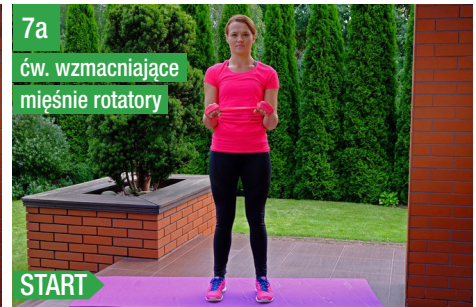
START

stań w wyroku przednią nogą na taśmie



6b

zegnij łokcie i powoli
wróć do pozycji wyjściowej



7a

ćw. wzmacniające
mięśnie rotatory

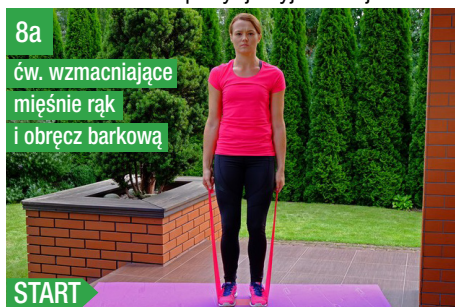
START

stań ze zgiętymi łokciami
taśma w dłoniach



7b

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

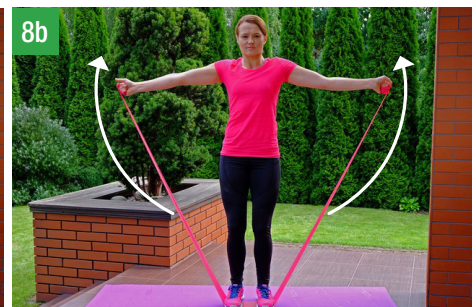


8a

ćw. wzmacniające
mięśnie rąk
i obręcz barkową

START

stań na taśmie w lekkim rozkroku



8b

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



8c

powoli wróć do pozycji wyjściowej



9a

ćw. wzmacniające
mięśnie ściągające
łopatki
oraz mięśnie rąk

START

stań z taśmą z tyłu



9b

wyprostuj ręce i rozciągnij taśmę
wróć powoli do pozycji wyjściowej

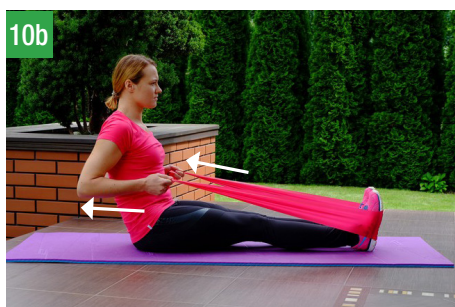


10a

ćw. wzmacniające
mięśnie ściągające łopatki

START

usiądź na macie z taśmą



10b

naciągnij taśmę ściągając łopatki
wróć do pozycji wyjściowej

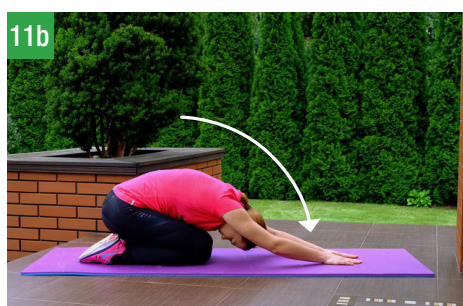


11a

ćw. relaksujące
kręgosłup

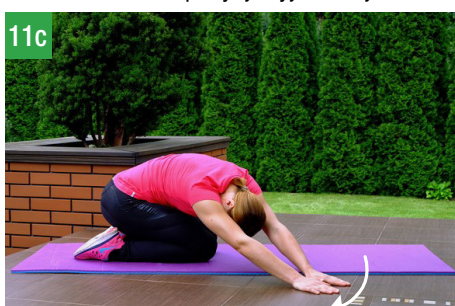
START

usiądź na piętach



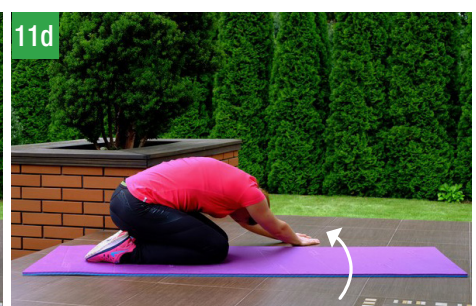
11b

zrób skłon i połóż ręce na macie



11c

przesuń ręce w prawą stronę



11d

następnie przesuń je w lewą stronę
wróć do pozycji wyjściowej