

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

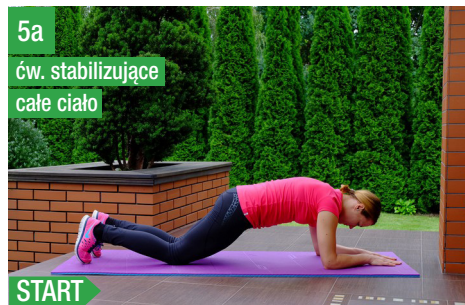
<p><b>1a</b> automasaż bocznej strony uda</p> <p><b>START</b></p> <p>staw się bokiem u umieść roller pod udem</p>	<p><b>1b</b></p> <p>opryj udo o roller i unieś nogę w górę</p>	<p><b>1c</b></p> <p>wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z obrazkiem / zmień nogę</p>
<p><b>2a</b> automasaż przedniej strony uda</p> <p><b>START</b></p> <p>ukłęknij i połóż roller pod udem</p>	<p><b>2b</b></p> <p>połóż się na roller i unieś stopę w górę</p>	<p><b>2c</b></p> <p>wykonuj ruch w przód i tył zgodnie z obrazkiem / następnie zmień nogę</p>
<p><b>3a</b> automasaż mięśni łydki</p> <p><b>START</b></p> <p>usiądź i połóż roller pod łydką</p>	<p><b>3b</b></p> <p>unieś miednicę i stopę</p>	<p><b>3c</b></p> <p>wykonuj ruchy w przód i w tył zgodnie z obrazkiem / zmień nogę</p>
<p><b>4a</b> automasaż tylnej strony uda</p> <p><b>START</b></p> <p>usiądź i połóż roller pod udem</p>	<p><b>4b</b></p> <p>usiądź na roller i wykonuj ruchy w tył</p>	<p><b>4c</b></p> <p>oraz w przód, zgodnie z obrazkiem następnie zamień nogę</p>

# Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



5a  
ćw. stabilizujące  
całe ciało

ukłęknij na macie i oprzyj się  
na przedramionach



5b

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



6a  
ćw. wzmacniające  
mięśnie rąk  
i obręczy barkowej

kłęk podparty na macie



6b

zegnij ramiona odrywając stopy od maty  
wróć do pozycji wyjściowej



7a

ćw. wzmacniające  
mięśnie nóg  
i pośladków

stań na macie w szerokim rozkroku  
wykonaj wypad do prawego boku



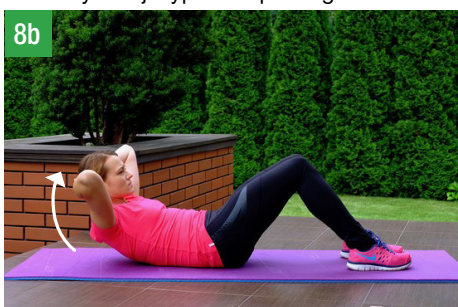
7b

przenieś ciężar ciała na lewą nogę



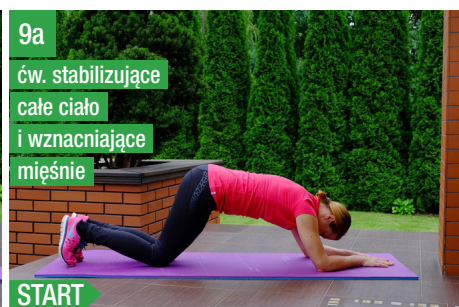
8a  
ćw. wzmacniające  
mięśnie brzucha

połóż się na plecach ze zgiętymi nogami



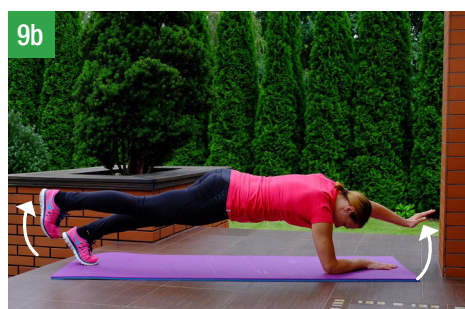
8b

wykonaj skłon zgodnie z obrazkiem



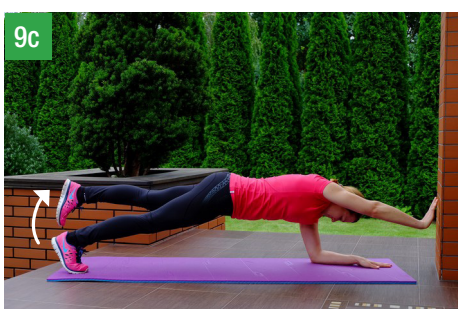
9a  
ćw. stabilizujące  
całe ciało  
i wzmacniające  
mięśnie

ukłęknij i oprzyj przedramiona o matę



9b

unieś miednicę, następnie unieś prawą  
nogę i lewą rękę / utrzymaj pozycję



9c

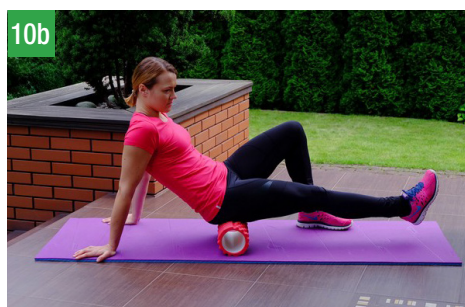
zmień kończyny i utrzymaj pozycję zgodnie  
z obrazkiem / wróć do pozycji wyjściowej



10a

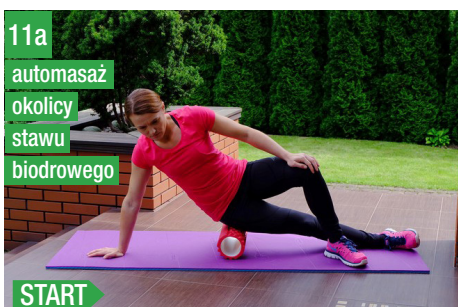
automasaż  
pośladka

usiądź i połóż roller na macie  
usiądź na roller



10b

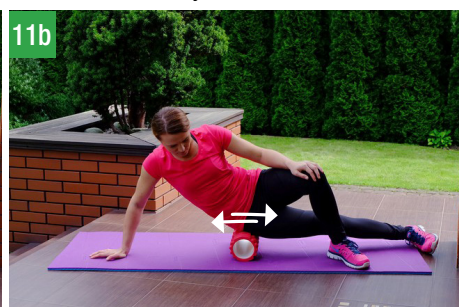
wyprostuj nogę / wykonuj ruchy w przód  
i tył zgodnie z zaleceniami / zmień nogę



11a

automasaż  
okolice  
stawu  
biodrowego

ustaw się bokiem i ułóż roller  
w okolicy biodra



11b

wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie  
z obrazkiem / następnie zmień nogę