

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!

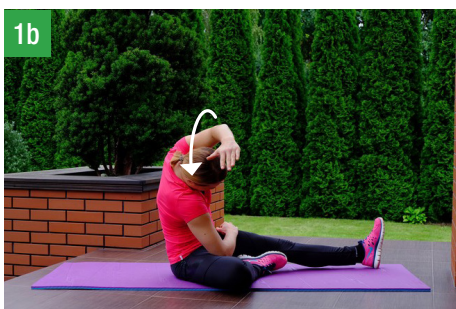
Po 15 powtórzeń ćwiczenie w 3 seriach, 2-3 min. przerwy między seriami, 3 razy w tygodniu. Cykl: 30 dni.



1a
ćw. rozciągające nogi i plecy

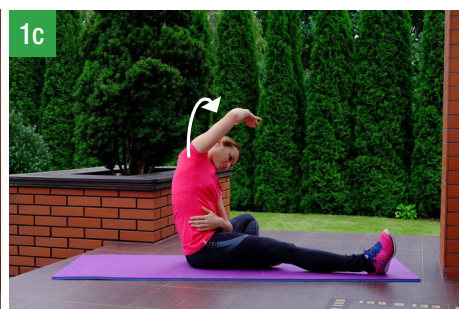
START

usiądź na macie
lewa noga wyprostowana, prawa zgięta



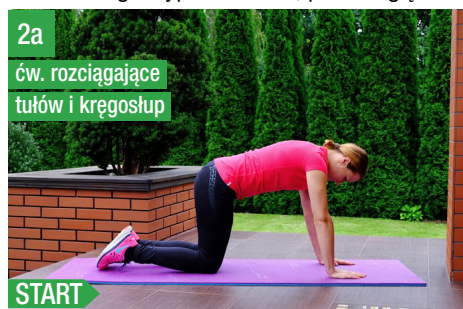
1b

unieś lewą rękę nad głowę i wykonaj skłon w kierunku nogi prawej



1c

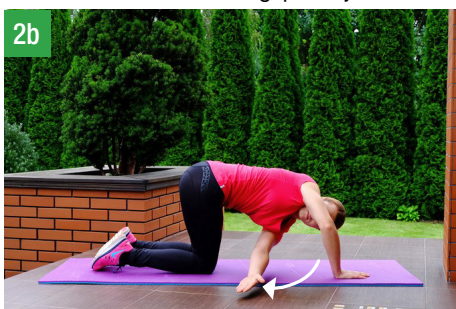
zamień nogi / unieś prawą rękę i wykonaj skłon w kierunku nogi lewej



2a
ćw. rozciągające tułów i kręgosłup

START

kłęk podparty na macie



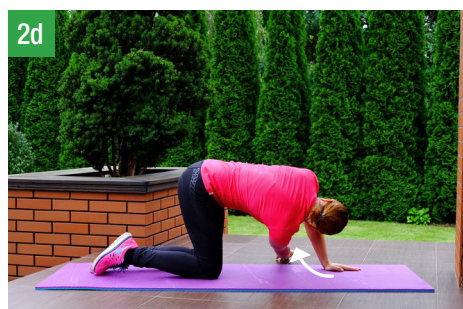
2b

skręć się sięgając lewą ręką w prawą stronę



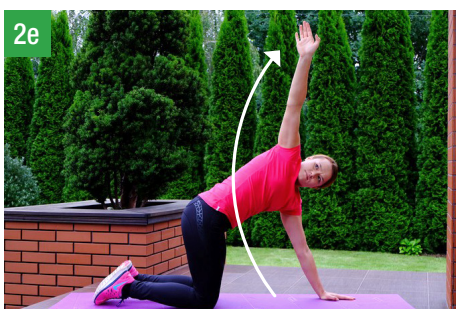
2c

następnie wykonaj wyprost



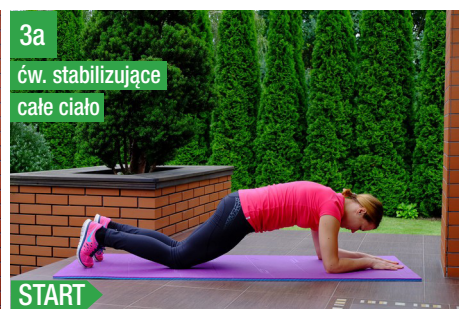
2d

zamień ręce i skręć się sięgając prawą ręką w lewą stronę



2e

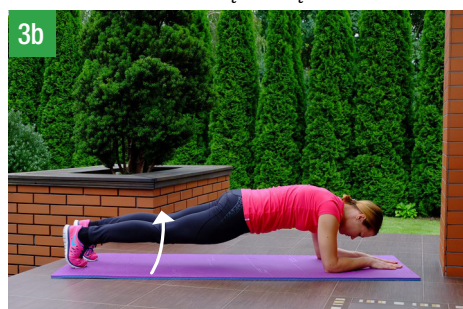
następnie wykonaj wyprost wróć do pozycji wyjściowej



3a
ćw. stabilizujące całe ciało

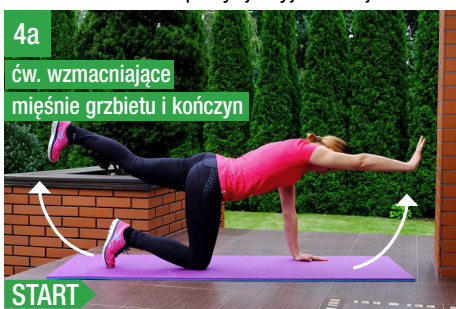
START

ukłęknij na macie i oprzy się na przedramionach



3b

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

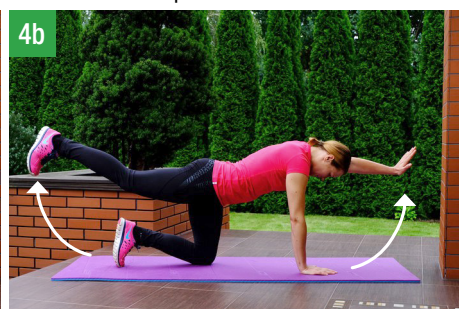


4a

ćw. wzmacniające mięśnie grzbietu i kończyn

START

z pozycji kłęczącej unieś do góry prawą rękę i lewą nogę



4b

następnie zamień kończyny wróć do pozycji wyjściowej

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



5a
ćw. wzmacniające
mięśnie brzucha,
proste i skośne



START
połóż się na plecach ze zgiętymi nogami

5b
wykonaj skłon



wykonaj skłon

5c
wróć do pozycji wyjściowej



wróć do pozycji wyjściowej

6a
ćw. wzmacniające
mięśnie brzucha,
proste i skośne



START
połóż się na plecach ze zgiętymi nogami

6b
wykonaj skłon



wykonaj skłon

6c
następnie skręć się w prawo



następnie skręć się w prawo

6d
i w lewo
wróć do pozycji wyjściowej



i w lewo
wróć do pozycji wyjściowej

7a
ćw. stabilizujące
całe ciało
i wzmacniające
mięśnie



START
ukłknij i oprzy przedramiona o matę

7b
uniesь miednicę, następnie uniesь prawą
nogę i lewą rękę / utrzymaj pozycję



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

7c
zmień kończyny i utrzymaj pozycję zgodnie
z obrazkiem / wróć do pozycji wyjściowej



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

8a
ćw. relaksujące
kręgosłup



START
usiądź na piętach a następnie
zrób skłon i połóż ręce na macie

8b
przesuń ręce w prawą stronę



przesuń ręce w prawą stronę

8c
następnie przesuń je w lewą stronę
wróć do pozycji wyjściowej



następnie przesuń je w lewą stronę
wróć do pozycji wyjściowej

9a
ćw. rozciągające
i poprawiające
ruchomość
kręgosłupa



START
połóż się na plecach i przyciągnij lewe kolano
do klatki piersiowej

9b
następnie przyciągnij do klatki piersiowej
prawe kolano / wróć do pozycji wyjściowej



następnie przyciągnij do klatki piersiowej
prawe kolano / wróć do pozycji wyjściowej