

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl
tel. 793 388 855



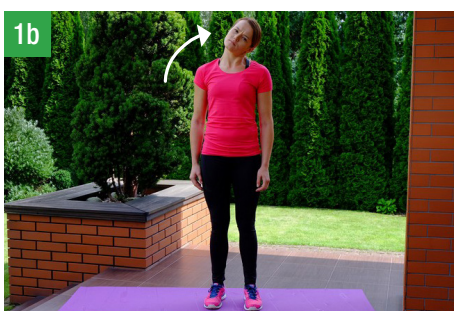
Serdecznie witamy!

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!

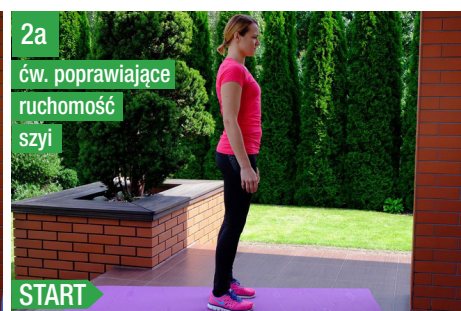
Po 15 powtórzeń ćwiczenie w 3 seriach, 2-3 min. przerwy między seriami, 3 razy w tygodniu. Cykl: 30 dni.



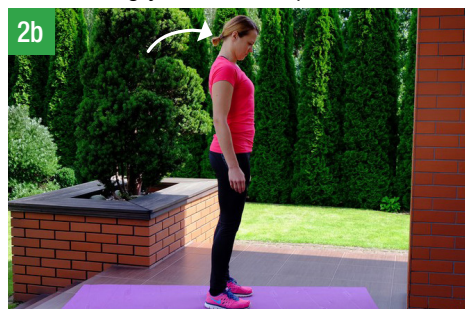
stań swobodnie i wykonaj zgięcie boczne w prawo



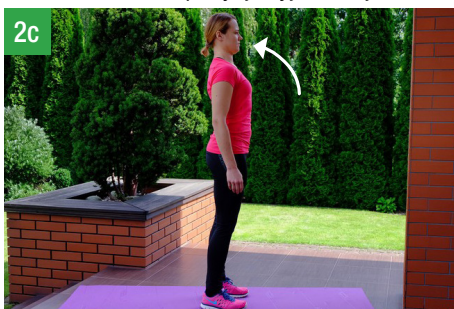
następnie wykonaj zgięcie boczne w lewo wróć do pozycji wyjściowej



stań swobodnie



zegnij szyję dociągając brodę do mostka



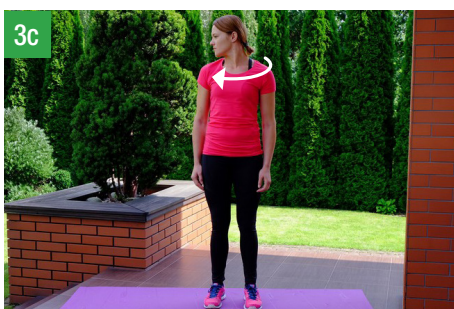
wykonaj wyprost szyi wróć do pozycji wyjściowej



stań swobodnie



skręć szyję w lewą stronę



następnie skręć ją w prawą stronę



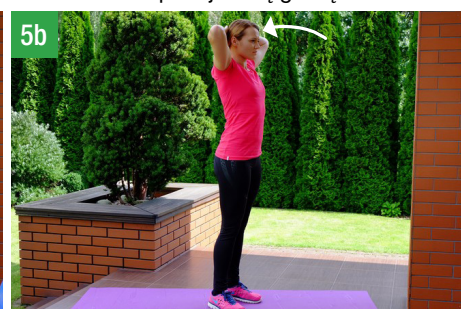
połóż dłoni w okolicy ucha i pchaj w nią głowę



wykonaj to samo drugiej strony wróć do pozycji wyjściowej



spleć dłonie na czole i pchaj w nie głowę



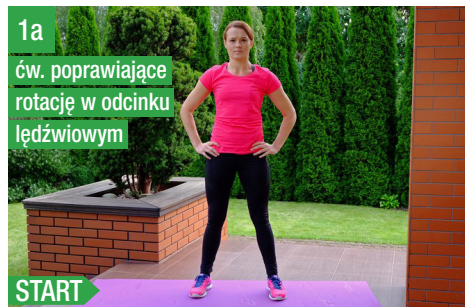
spleć dłonie na potylicy i pchaj w nie głowę wróć do pozycji wyjściowej

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

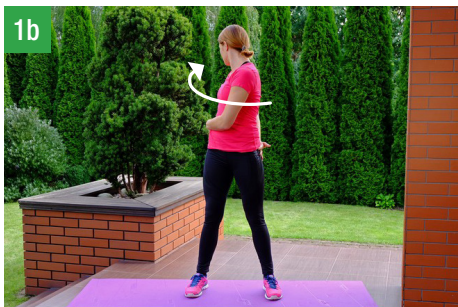
str. 2



1a
ćw. poprawiające
rotację w odcinku
lędźwiowym

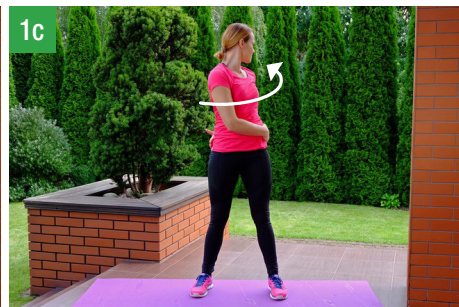
START

stań w rozkroku z rękoma na biodrach



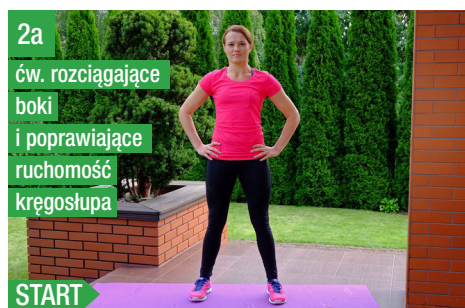
1b

wykonaj skręt w prawą stronę



1c

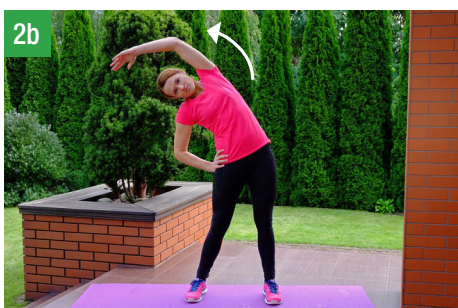
następnie wykonaj skręt w lewą stronę



2a
ćw. rozciągające
boki
i poprawiające
ruchomość
kręgosłupa

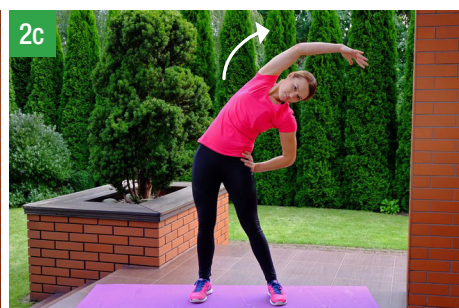
START

stań w rozkroku, ręce na biodrach



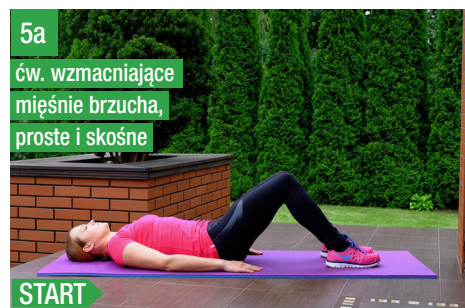
2b

uniesź lewą rękę nad głowę i wykonaj
skłon w prawo



2c

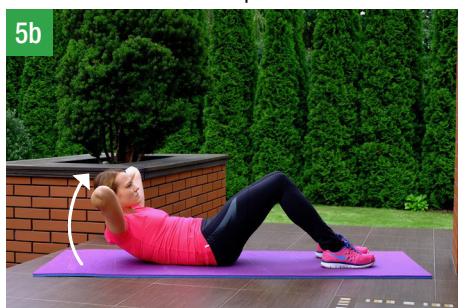
uniesź prawą rękę nad głowę i wykonaj
skłon w lewo



5a
ćw. wzmacniające
mięśnie brzucha,
proste i skośne

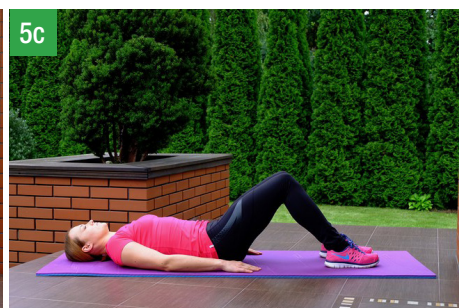
START

połóż się na plecach ze zgiętymi nogami



5b

wykonaj skłon



5c

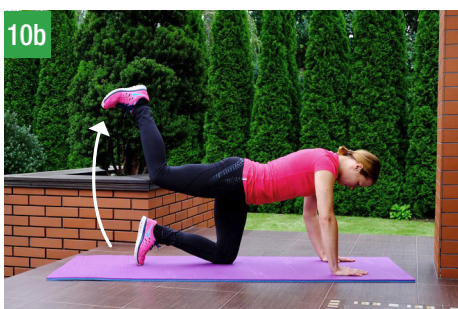
wrót do pozycji wyjściowej



10a
ćw. poprawiające ruchomość w stawach
biodrowych i rozciągające
kręgosłup lędźwiowy

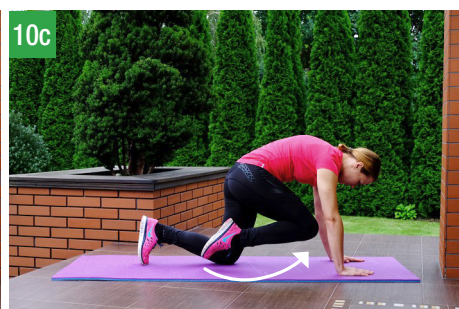
START

kłęk podparty na macie



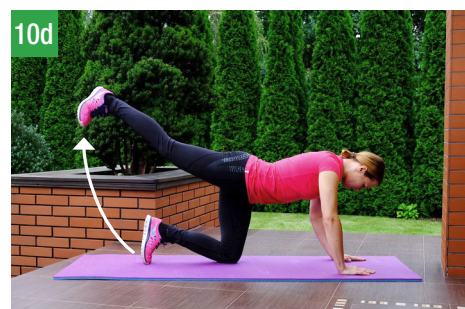
10b

uniesź zgiętą prawą nogę w górę



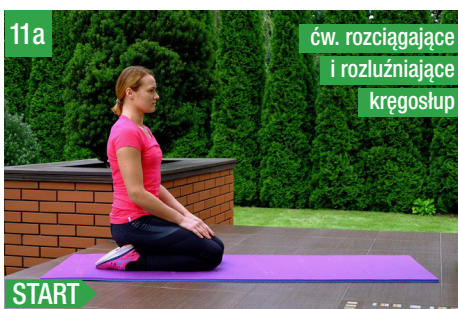
10c

następnie przyciągnij ją do klatki piersiowej



10d

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

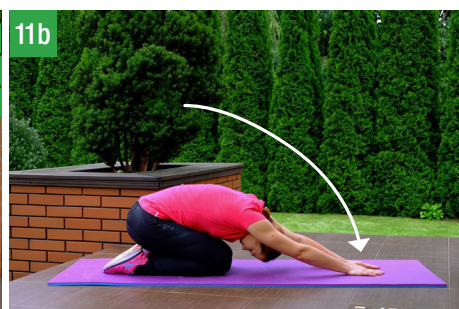


11a

ćw. rozciągające
i rozluźniające
kręgosłup

START

usiądź na piętach



11b

zrób skłon i połóż ręce na macie
wrót do pozycji wyjściowej