

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

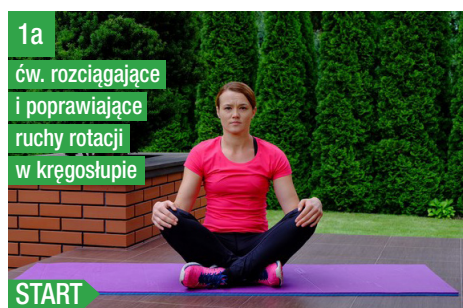
www.grudniewscy.pl
tel. 793 388 855



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!

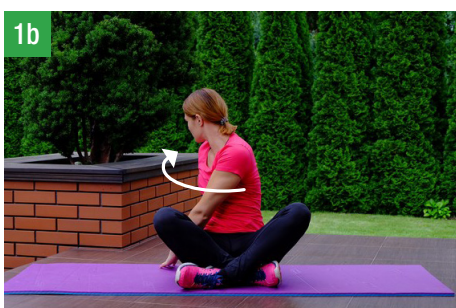
Po 15 powtórzeń ćwiczenie w 3 seriach, 2-3 min. przerwy między seriami, 3 razy w tygodniu. Cykl: 30 dni.



1a
ćw. rozciągające
i poprawiające
ruchy rotacji
w kręgosłupie

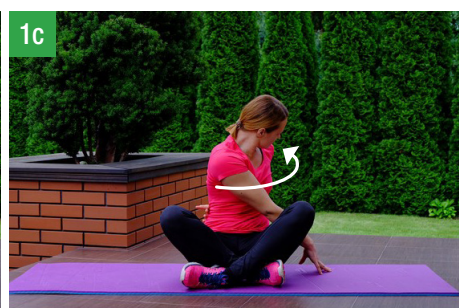
START

usiądź w siadzie skrzyżnym



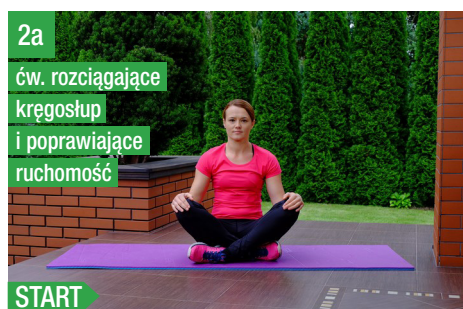
1b

wykonaj skręt tułowia w prawą stronę



1c

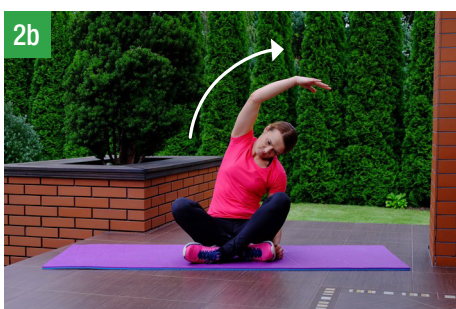
następnie skręć się w lewą stronę



2a
ćw. rozciągające
kręgosłup
i poprawiające
ruchomość

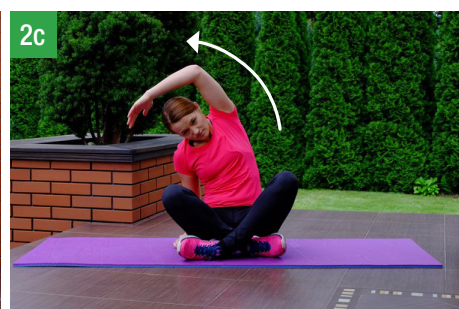
START

usiądź w siadzie skrzyżnym



2b

unieś prawą rękę i wykonaj skłon
do lewego boku



2c

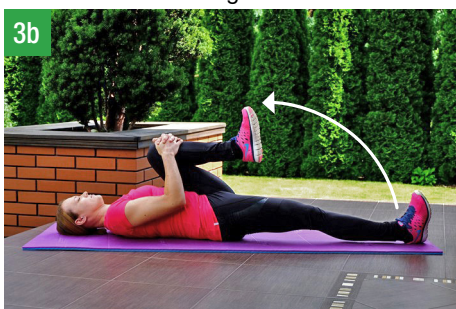
następnie unieś lewą rękę i wykonaj skłon
do prawego boku



3a
ćw. rozciągające
i poprawiające
ruchomość
kręgosłupa

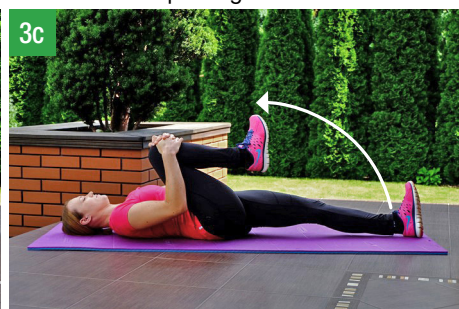
START

połóż się na plecach



3b

przyciągnij lewe kolano do klatki piersiowej



3c

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



4a
ćw. wzmacniające
plecy, mięśnie nóg
i pośladki

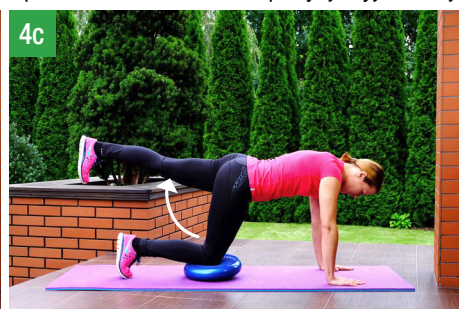
START

kłęk podparty z kolanami na żętyku



4b

unieś wyprostowaną prawą nogę



4c

następnie unieś lewą nogę
wróć do pozycji wyjściowej

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

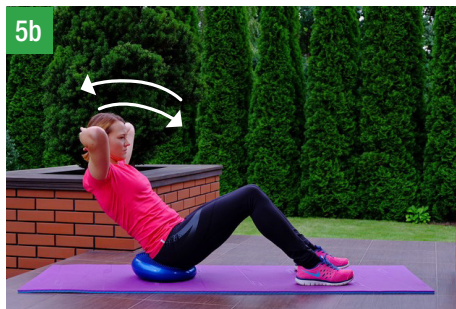
str. 2



ćw. równoważne i wzmacniające mięśnie brzucha

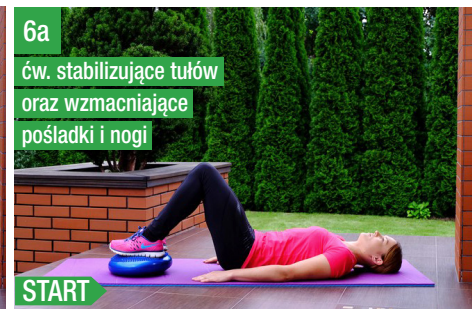
START

usiądź na jeżu ze zgiętymi kolanami



5b

odchyl się w tył wróć do pozycji wyjściowej

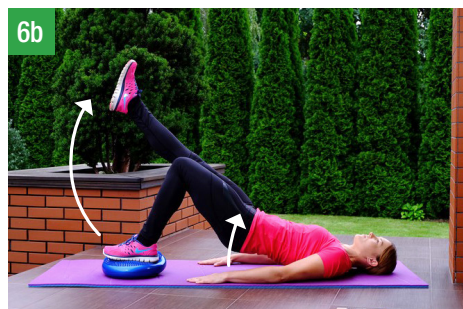


6a

ćw. stabilizujące tułów oraz wzmacniające pośladki i nogi

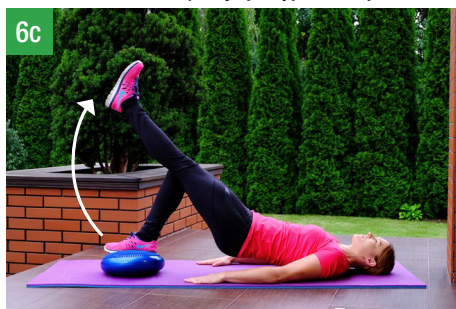
START

połóż się na macie, oprzyj stopy o jeżyk



6b

unies miednicę do góry wyprostuj prawą nogę



6c

następnie zamień nogi wróć do pozycji wyjściowej

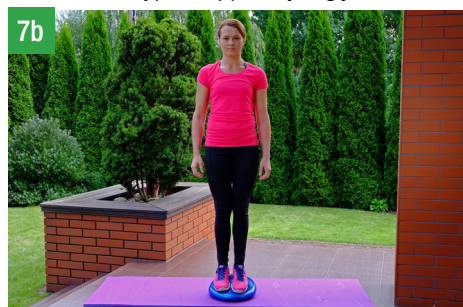


7a

ćw. równoważne wzmacniające całe ciało

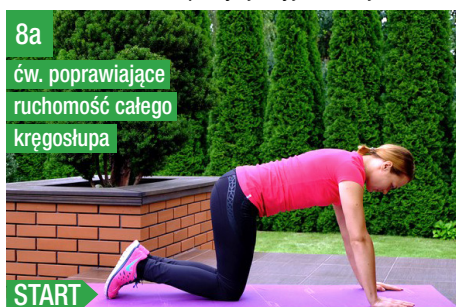
START

stań koło języka



7b

stań na języku i próbuj utrzymać równowagę zgodnie z obrazkiem / wróć do poz. wyjściowej

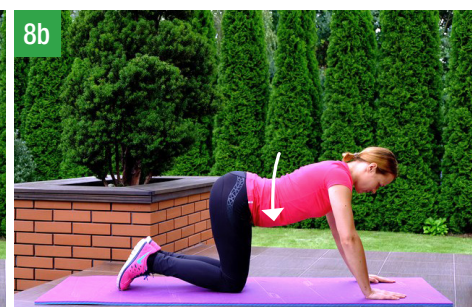


8a

ćw. poprawiające ruchomość całego kręgosłupa

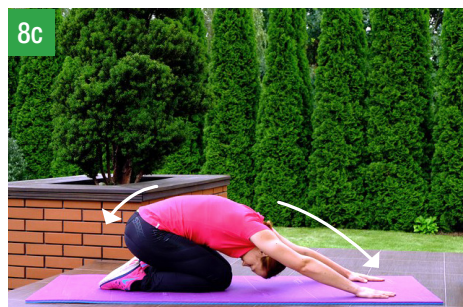
START

kłęk podparty na macie



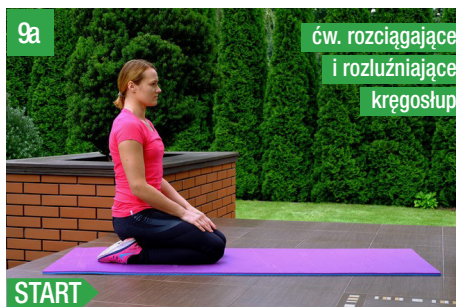
8b

opuść brzuch w dół



8c

następnie usiądź na piętach i wyciągnij ręce w przód / wróć do pozycji wyjściowej

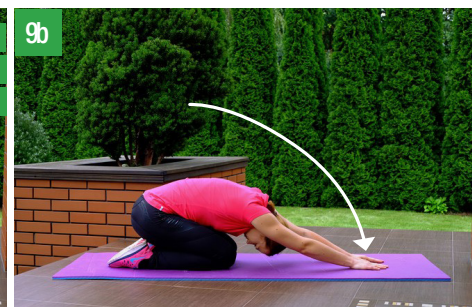


9a

ćw. rozciągające i rozluźniające kręgosłup

START

usiądź na piętach



9b

zrób skłon i połóż ręce na macie wróć do pozycji wyjściowej

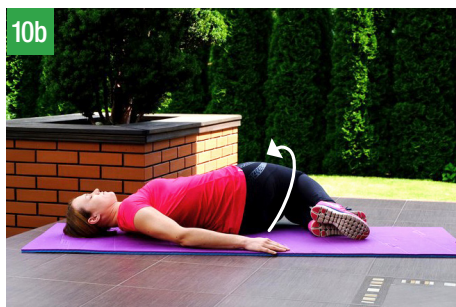


10a

ćw. rozciągające i poprawiające ruchomość w odcinku lędźwiowym kręgosłupa

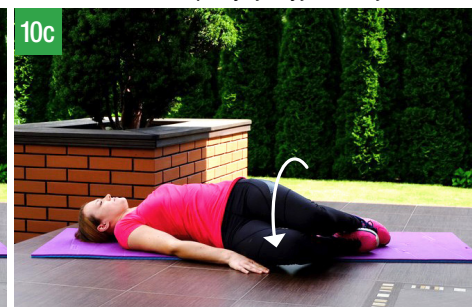
START

połóż się na plecach ze zgiętymi kolanami



10b

skręć tułów i połóż kolana po lewej stronie



10c

następnie połóż kolana po prawej stronie wróć do pozycji wyjściowej