

# 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></p> <p>automasaż mięśni przykręgosłupowych w odcinku piersiowym</p> <p><b>START</b></p>	<p><b>1b</b></p> <p><b>START</b></p>	<p><b>2a</b></p> <p>automasaż mięśni przykręgosłupowych odcinka lędźwiowego</p> <p><b>START</b></p>
<p>umieść roller na wysokości odcinka piersiowego kręgosłupa</p>	<p>opryj się o roller i wykonuj przysiady zgodnie z obrazkiem</p>	<p>stań przy ścianie, roller na wysokości odcinka lędźwiowego</p>
<p><b>2b</b></p> <p><b>START</b></p>	<p><b>3a</b></p> <p>automasaż mięśni przykręgosłupowych odcinka szyjnego w stanie</p> <p><b>START</b></p>	<p><b>3b</b></p> <p><b>START</b></p>
<p>opryj się o roller i wykonuj przysiady zgodnie z obrazkiem</p>	<p>umieść roller na wysokości odcinka szyjnego</p>	<p>delikatnie oprzyj się o niego i wykonuj mini przysiady</p>
<p><b>4a</b></p> <p>ćw. wzmacniające mięśnie stabilizujące tułów i mięśnie nóg</p> <p><b>START</b></p>	<p><b>4b</b></p> <p><b>START</b></p>	<p><b>4c</b></p> <p><b>START</b></p>
<p>połóż wyprostowane nogi na piłce</p>	<p>unieś miednicę do góry</p>	<p>przyciągnij piłkę do siebie wróć do pozycji wyjściowej</p>
<p><b>5a</b></p> <p>ćw. rozluźniające miednicę i kręgosłup lędźwiowy</p> <p><b>START</b></p>	<p><b>5b</b></p> <p><b>START</b></p>	<p><b>5c</b></p> <p><b>START</b></p>
<p>usiądź na piłce w rozkroku</p>	<p>wykonuj miednicą okrężne ruchy w prawo</p>	<p>następnie wykonuj okrężne ruchy w lewo wróć do pozycji wyjściowej</p>

# Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



ćw. wzmacniające mięśnie grzbietu

połóż się na piłce przodem



spleć ręce na karku i wykonaj wyprost tułowia / wróć do pozycji wyjściowej

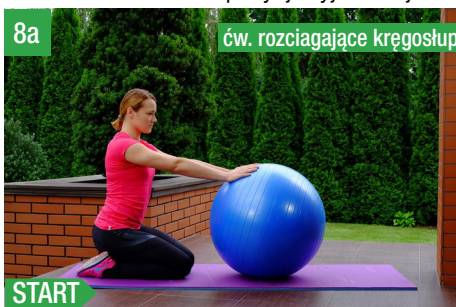


ćw. wzmacniające mięśnie brzucha

połóż się na piłce, nogi w rozkroku

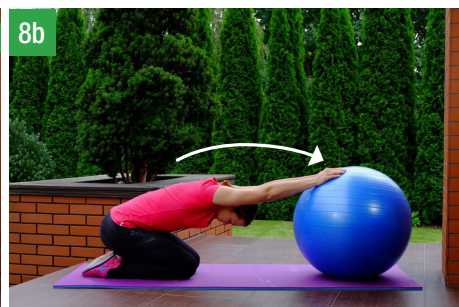


zrób skłon do przodu nie tracąc równowagi wróć do pozycji wyjściowej



ćw. rozciągające kręgosłup

usiądź na piętach i oprzy dłonie o piłkę



wykonaj skłon w przód oddalając od siebie piłkę / wróć do pozycji wyjściowej

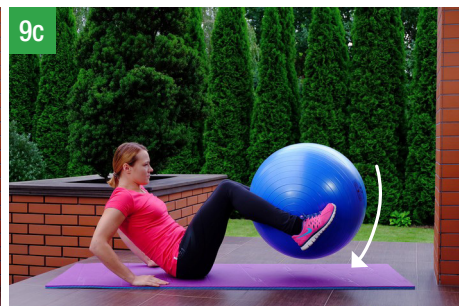


ćw. wzmacniające mięśnie nóg oraz mięśnie brzucha

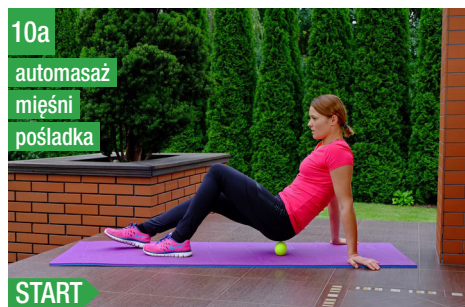
usiądź na macie i nogami obejmij piłkę



wyprostuj nogi i unieś piłkę



wróć do pozycji wyjściowej

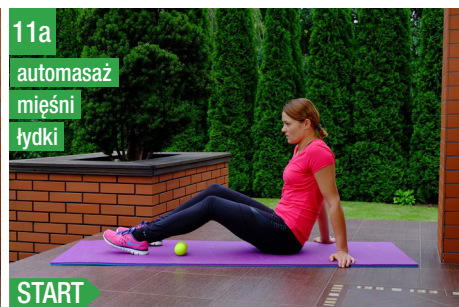


automasaż  
mięśni  
pośladka

połóż roller na wysokości pośladka



usiądź na roller, wykonuj ruchy w przód i w tył zgodnie z obrazkiem

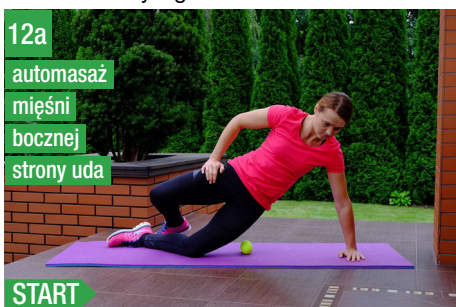


automasaż  
mięśni  
łydki

usiądź i połóż roller pod łydką następnie połóż łydkę na roller



unieś się na rękach i wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z obrazkiem



automasaż  
mięśni  
bocznej  
strony uda

ustaw się bokiem i połóż roller na macie na wysokości uda



połóż bok uda na roller / wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z obrazkiem