

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!

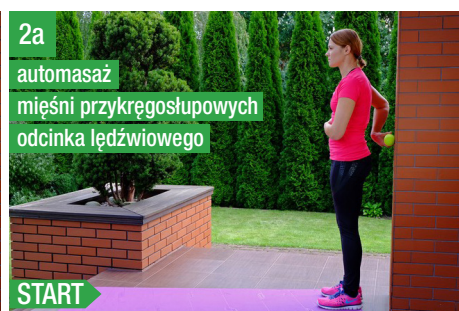
Po 15 powtórzeniach ćwiczenie w 3 seriach, 2-3 min. przerwy między seriami, 3 razy w tygodniu. Cykl: 30 dni.



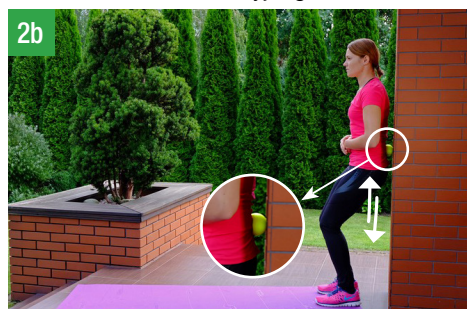
umieść roller na wysokości odcinka szyjnego



delikatnie oprzyj się o niego i wykonuj mini przysiady



stań przy ścianie, roller na wysokości odcinka lędźwiowego



oprzyj się o roller i wykonuj przysiady zgodnie z obrazkiem



umieść roller na wysokości odcinka piersiowego kręgosłupa



oprzyj się o roller i wykonuj przysiady zgodnie z obrazkiem



połóż się na piłce, nogi w rozkroku



zrób skłon do przodu nie tracąc równowagi wróć do pozycji wyjściowej



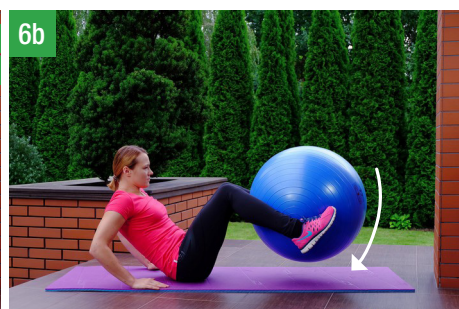
połóż się na piłce



unieś do góry prawą rękę i lewą nogę następnie zamień kończyny



usiądź i obejmij piłkę nogami wyprostuj nogi i unieś piłkę



i znów je zegnij wróć do pozycji wyjściowej.

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

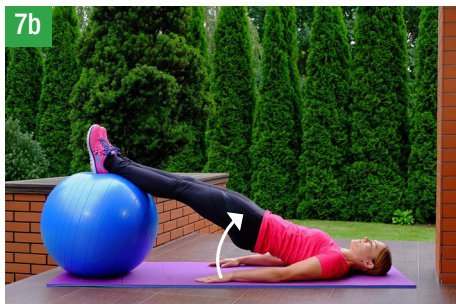
tel. 793 388 855

str. 2

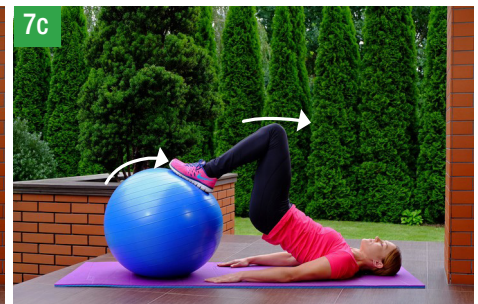


ćw. wzmacniające mięśnie stabilizujące tułów i mięśnie nóg

połóż wyprostowane nogi na piłkę



uniesь miednicę do góry



przyciągnij piłkę do siebie

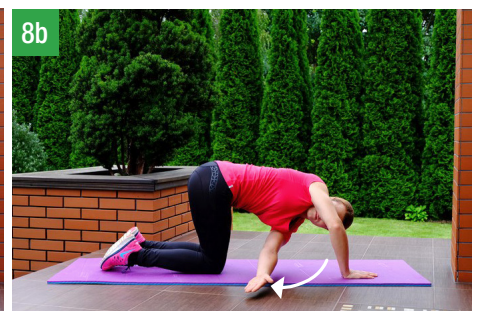


wrót do pozycji wyjściowej

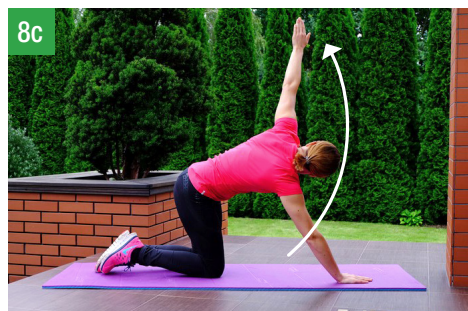


ćw. rozciągające tułów i kręgosłup

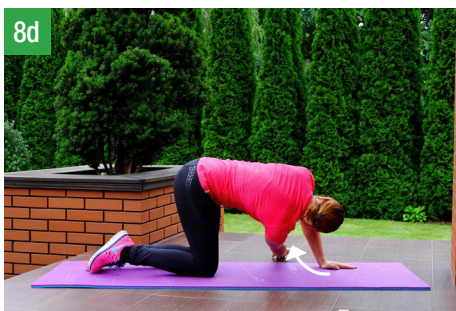
kłęk podparty na macie



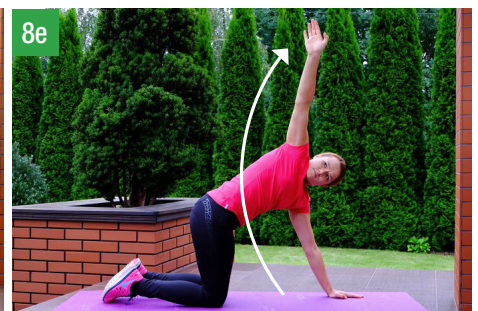
skręć się sięgając lewą ręką w prawą stronę



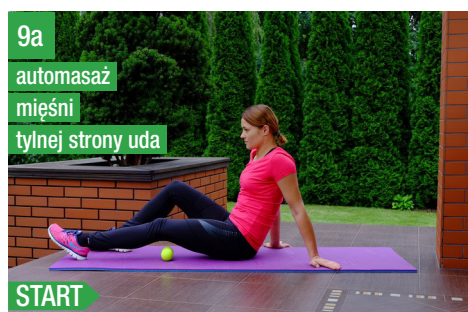
następnie wykonaj wyprost



zamień ręce i skręć się sięgając prawą ręką w lewą stronę

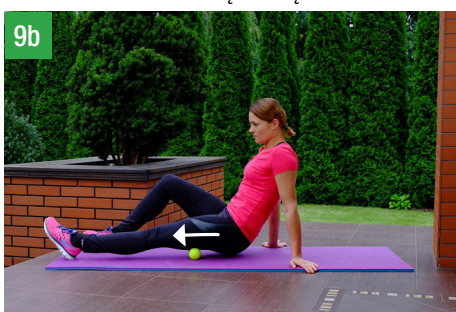


następnie wykonaj wyprost wrót do pozycji wyjściowej



automasaż mięśni tylnej strony uda

usiądź i połóż roller pod udem



połóż udo na roller

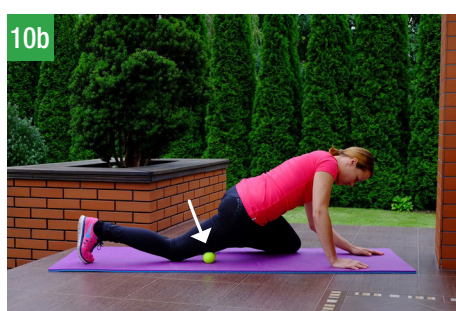


uniesь się na rękach, wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z obrazkiem



automasaż mięśni przedniej strony uda

ukłękni i połóż roller na macie na wysokości uda



połóż przód uda na roller



wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z obrazkiem