

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

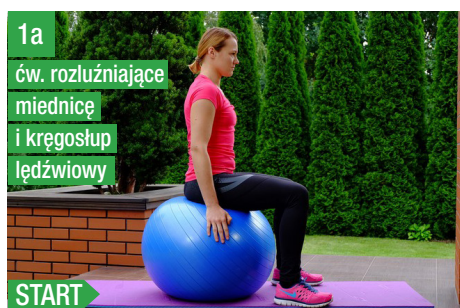
www.grudniewscy.pl
tel. 793 388 855



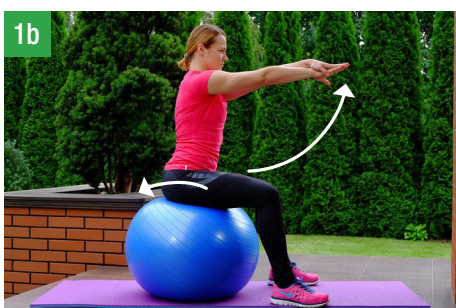
Serdecznie witamy!

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.



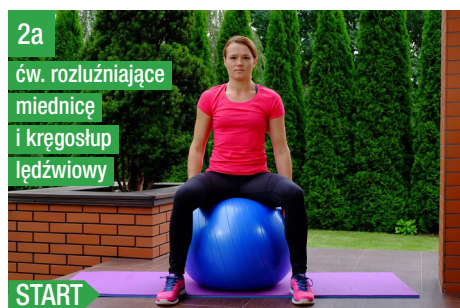
usiądź na piłce, nogi w rozkroku



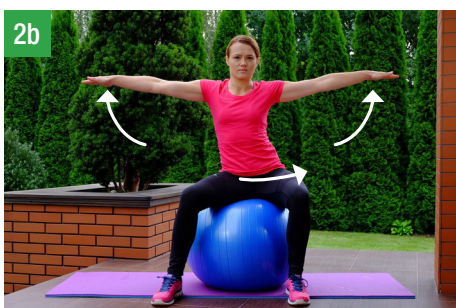
wyciągnij ręce i przesun miednicę w tył



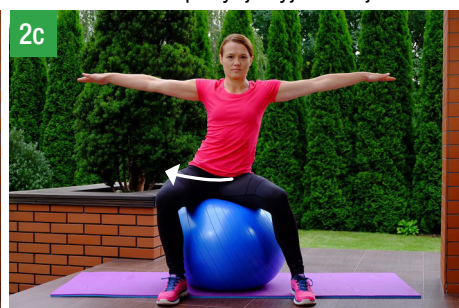
następnie przesun miednicę w przód wróć do pozycji wyjściowej



usiądź na piłce, nogi w rozkroku



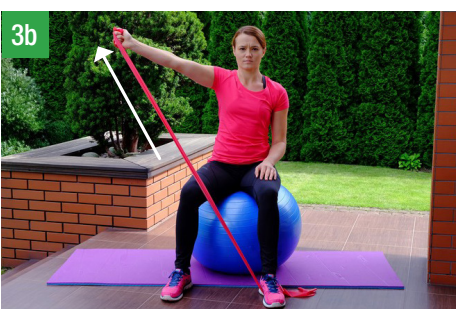
unieś ręce do boku i przesun miednicę w lewo



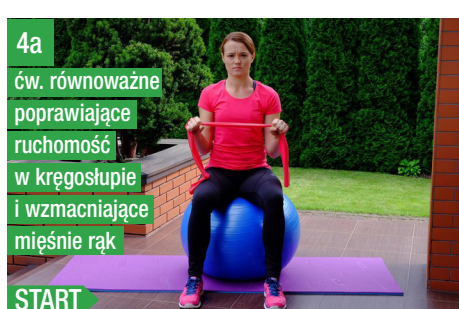
przesun miednicę w prawo wróć do pozycji wyjściowej



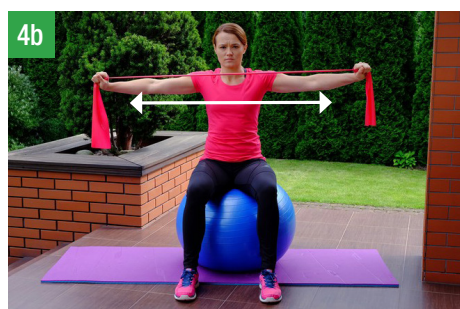
usiądź na piłce z taśmą na skos



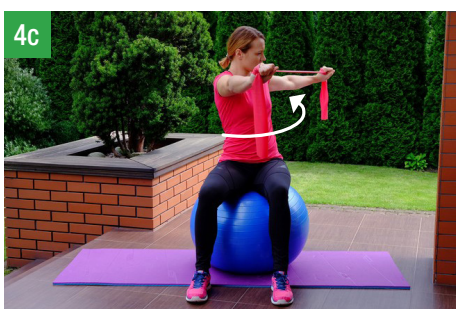
unieś rękę bokiem jak najwyżej / zmień kończyny / wróć do pozycji wyjściowej



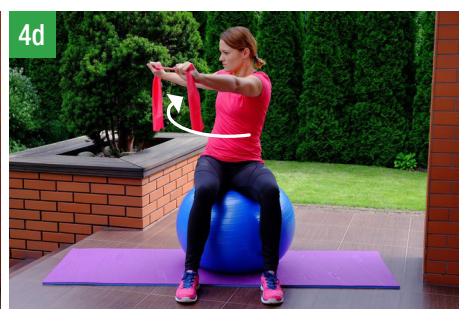
usiądź na piłce z taśmą



rozciągnij taśmę na boki



skręć się w lewą stronę



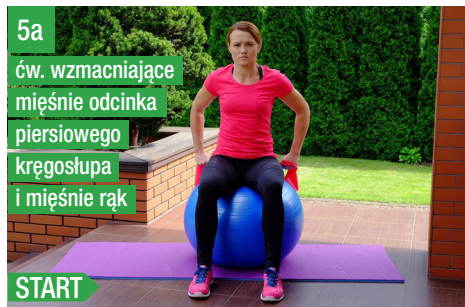
następnie skręć się w prawą stronę wróć do pozycji wyjściowej

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

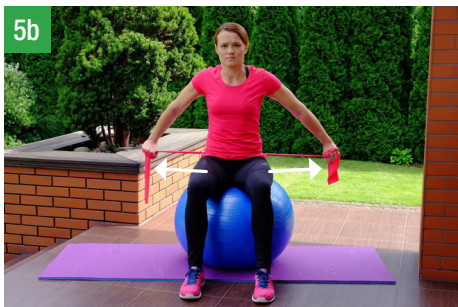
www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

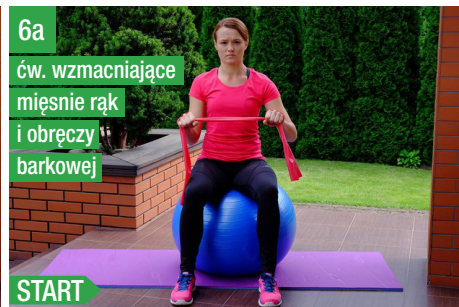
str. 2



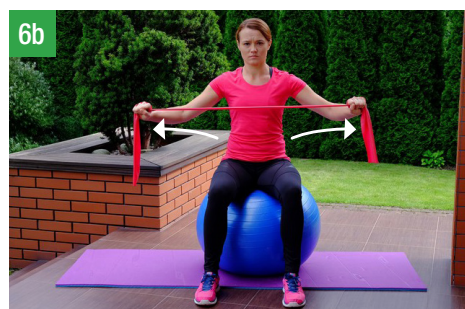
usiądź na piłce z taśmą za plecami



rozciągnij taśmę i powoli wróć do pozycji wyjściowej



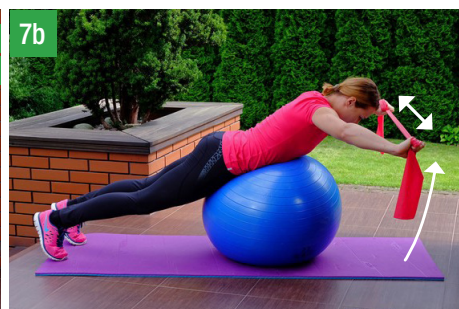
usiądź na piłce trzymając taśmę



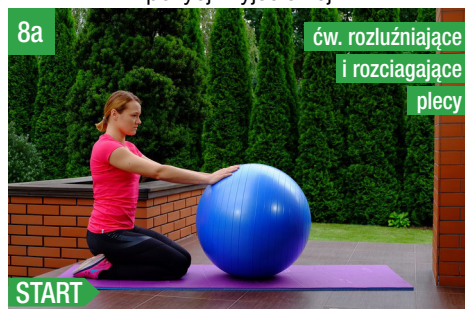
rozciągnij taśmę na boki i powoli wróć do pozycji wyjściowej



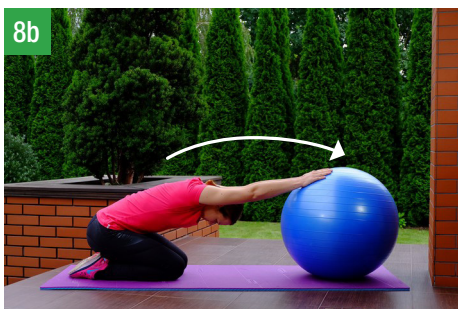
połóż się na piłce z taśmą w dłoniach



unieś ręce w górę i rozciągnij taśmę na boki wróć do pozycji wyjściowej



usiądź na piętach i oprzyj dłonie o piłkę



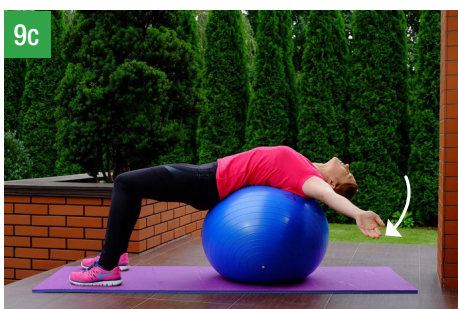
wykonaj skłon w przód oddalając od siebie piłkę / wróć do pozycji wyjściowej



oprzyj się o piłkę i wyciągnij ręce przed siebie



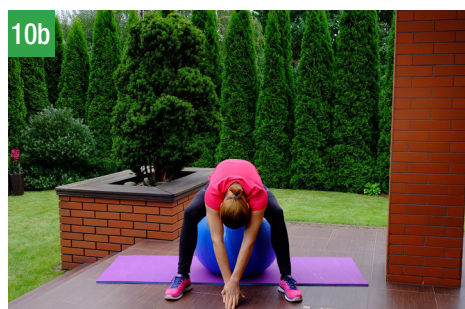
połóż się na piłce i wyciągnij ręce w tył



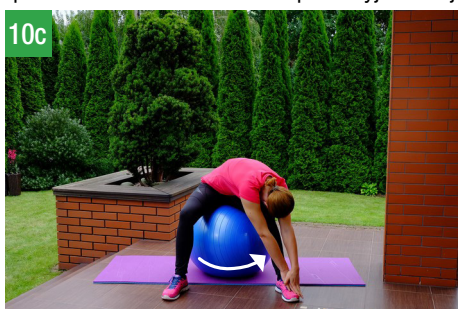
następnie wyciągnij ręce na boki i utrzymaj poz. kilka sekund / wróć do poz. wyjściowej



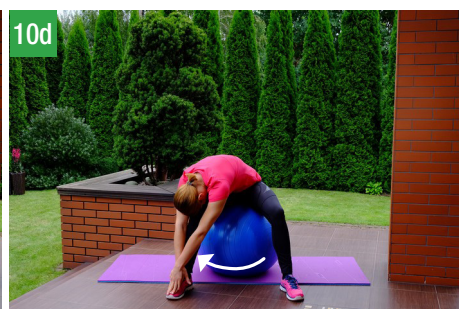
usiądź na piłce z rękoma nad głową



wykonaj skłon do podłogi



wykonaj skłon do lewej nogi



następnie wykonaj skłon do prawej nogi wróć do pozycji wyjściowej