

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!


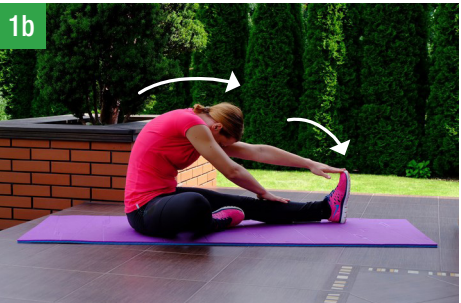

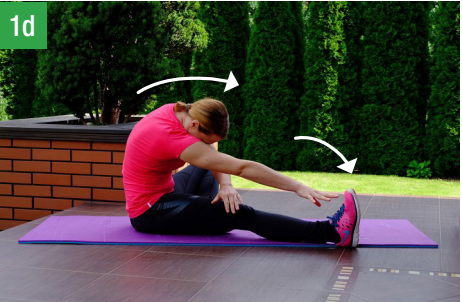


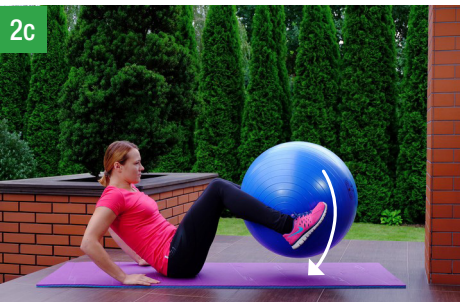
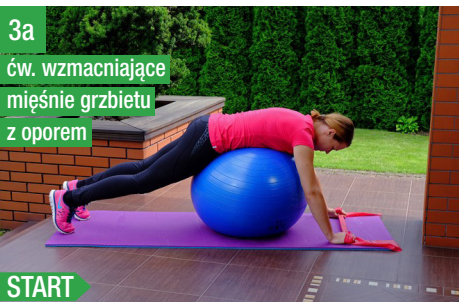
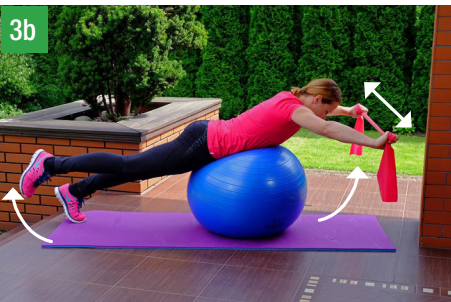


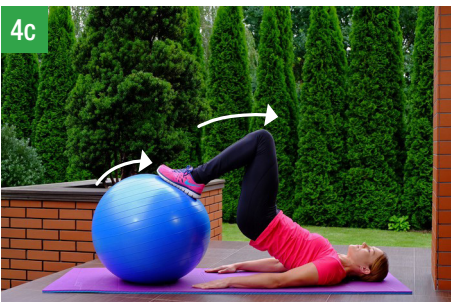
www.grudniewscy.pl
tel. 793 388 855



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.

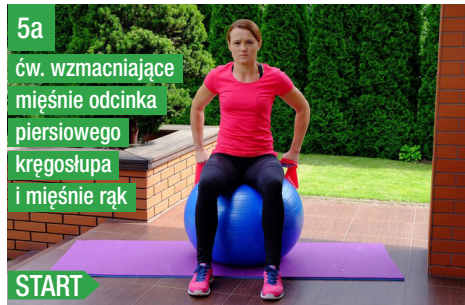
 <p>1a ćw. rozciągające nogi i plecy</p> <p>START</p> <p>usiądź z jedną nogą podciągniętą do pachwiny</p>	 <p>1b</p> <p>wykonaj skłon do nogi wyprostowanej</p>	 <p>1c</p> <p>zmień pozycję nóg</p>
 <p>1d</p> <p>wykonaj skłon do nogi wyprostowanej wróć do pozycji wyjściowej</p>	 <p>2a ćw. wzmacniające mięśnie nóg oraz mięśnie brzucha</p> <p>START</p> <p>usiądź na macie i nogami obejmij piłkę</p>	 <p>2b</p> <p>wyprostuj nogi i unieś piłkę</p>
 <p>2c</p> <p>wróć do pozycji wyjściowej</p>	 <p>3a ćw. wzmacniające mięśnie grzbietu z oporem</p> <p>START</p> <p>połóż się na piłce z taśmą w dłoniach</p>	 <p>3b</p> <p>unieś ręce w górę, rozciągnij taśmę na boki i unieś prawą nogę / następnie zmień nogę</p>
 <p>4a ćw. wzmacniające mięśnie stabilizujące tułów i mięśnie nóg</p> <p>START</p> <p>połóż wyprostowane nogi na piłce</p>	 <p>4b</p> <p>unieś miednicę do góry</p>	 <p>4c</p> <p>przyciągnij piłkę do siebie wróć do pozycji wyjściowej</p>

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



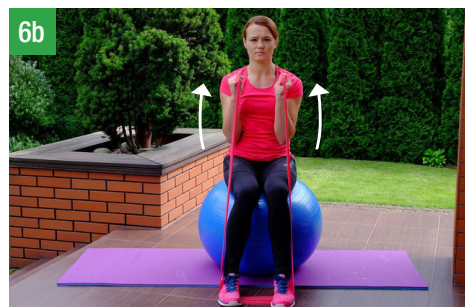
usiądź na piłce z taśmą za plecami



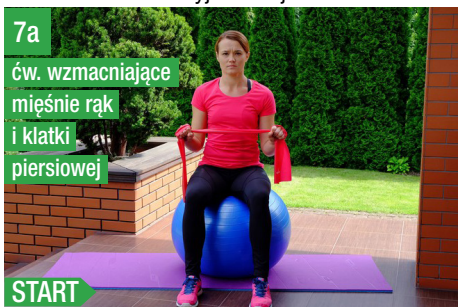
rozciągnij taśmę i powoli wróć do pozycji wyjściowej



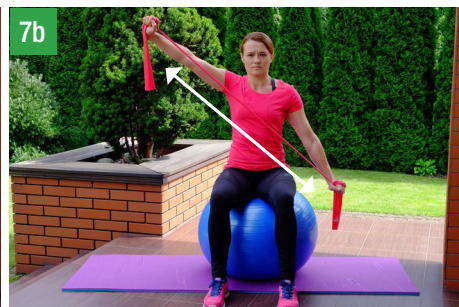
usiądź na piłce przydeptując taśmę



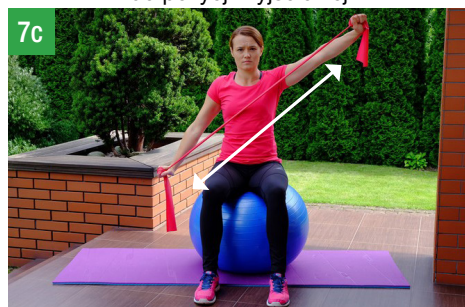
zegnij ręce w łokciach i powoli wróć do pozycji wyjściowej



usiądź na piłce z taśmą przed sobą



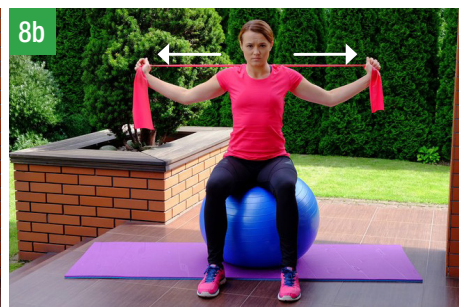
rozciągnij taśmę na skos



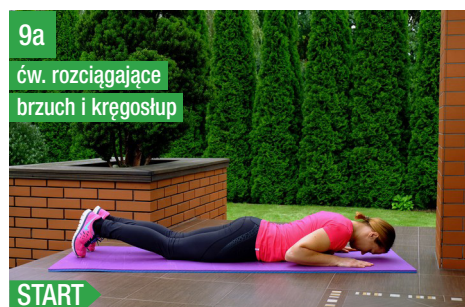
zrób to samo na drugą stronę wróć do pozycji wyjściowej



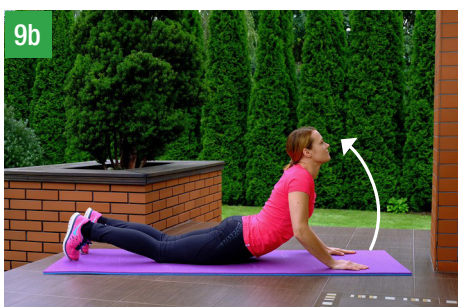
usiądź na piłce z taśmą za głową



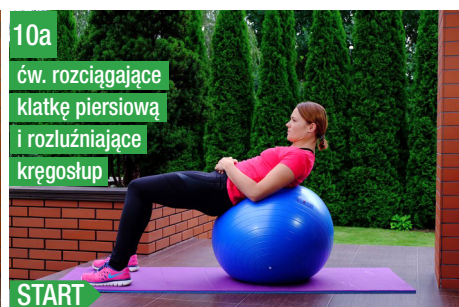
rozciągnij taśmę i powoli wróć do pozycji wyjściowej



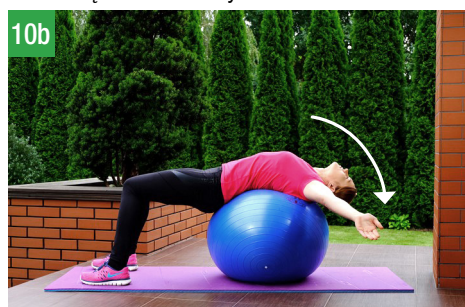
połóż się na brzuchu ręce ułoż na wysokości barków



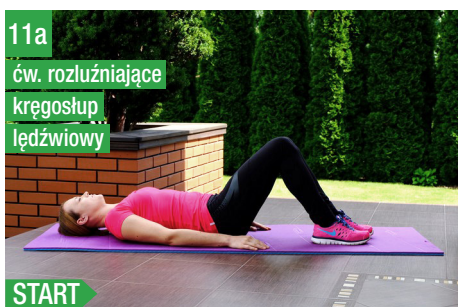
wyprostuj ręce i wykonaj wyprost tułowia



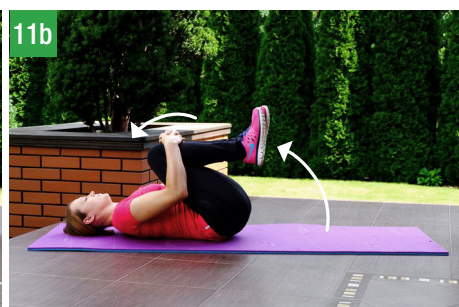
połóż się na piłce



wyciągnij ręce na boki i utrzymaj pozycję zgodnie z obrazkiem / wróć do poz. wyjściowej



połóż się na plecach



przyciągnij oba kolana do klatki piersiowej i przytrzymaj kilka sekund / wróć do poz. wyjściowej