

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.

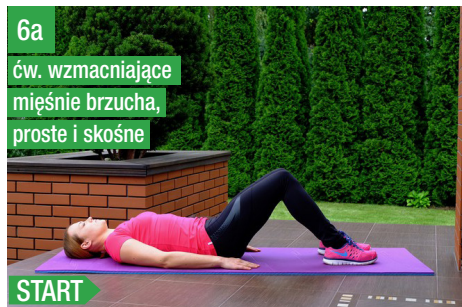
<p>1a</p> <p>ćw. wzmacniające mięśnie nóg i pośladków</p> <p>START</p> <p>stań na macie w szerokim rozkroku</p>	<p>1b</p> <p>wykonaj wypad do prawego boku</p>	<p>1c</p> <p>przenieś ciężar ciała na lewą nogę</p>
<p>2a</p> <p>ćw. wzmacniające mięśnie ściągające łopatki oraz mięśnie rąk</p> <p>START</p> <p>stań z taśmą z tyłu</p>	<p>2b</p> <p>wyprostuj ręce i rozciągnij taśmę wróć powoli do pozycji wyjściowej</p>	<p>3a</p> <p>ćw. wzmacniające mięśnie nóg i pośladki</p> <p>START</p> <p>połóż się na macie z taśmą zawiązaną na kolanach</p>
<p>3b</p> <p>uniesь miednicę i rozciągnij taśmę powoli wróć do pozycji wyjściowej</p>	<p>3c</p> <p>wróć powoli do pozycji wyjściowej</p>	<p>4a</p> <p>ćw. wzmacniające mięśnie brzucha</p> <p>START</p> <p>usiądź na macie z taśmą</p>
<p>4b</p> <p>pochyl tułów do tyłu naciągając taśmę wróć do pozycji wyjściowej</p>	<p>5a</p> <p>ćw. wzmacniające mięśnie grzbietu i kończyn</p> <p>START</p> <p>z pozycji kłęzącej uniesь do góry prawą rękę i lewą nogę</p>	<p>5b</p> <p>następnie zamień kończyny wróć do pozycji wyjściowej</p>

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

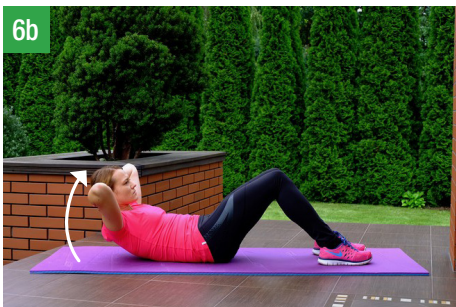
www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



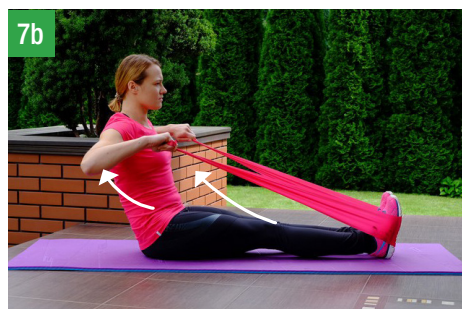
połóż się na plecach ze zgiętymi nogami



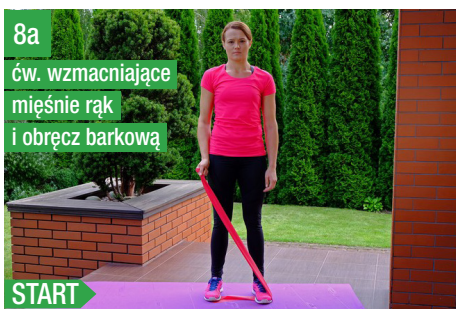
wykonaj skłon



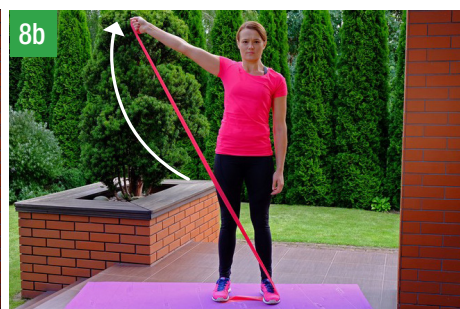
usiądź na macie z taśmą



naciągnij taśmę unosząc łokcie w górę wróć do pozycji wyjściowej



stań na taśmie i chwyć jej jeden koniec



unieś rękę bokiem w górę jak najwyżej, następnie zmień rękę / wróć do pozycji wyjściowej



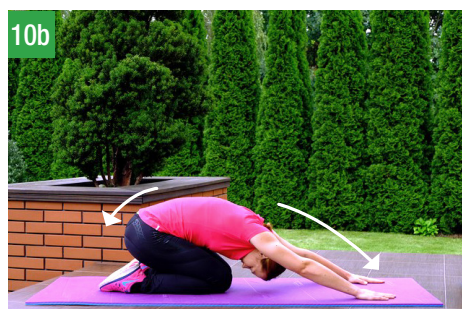
stań ze zgiętymi łokciami taśma w dłoniach



rozciągnij taśmę nie odrywając łokci od tułowia / wróć do pozycji wyjściowej



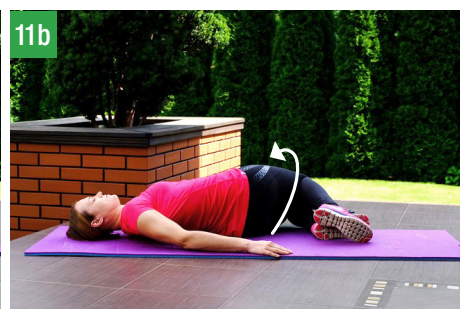
kłęk podparty na macie



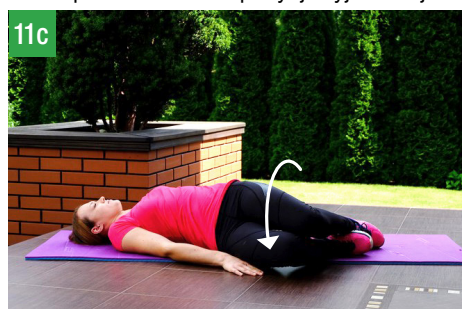
następnie usiądź na piętach i wyciągnij ręce w przód / wróć do pozycji wyjściowej



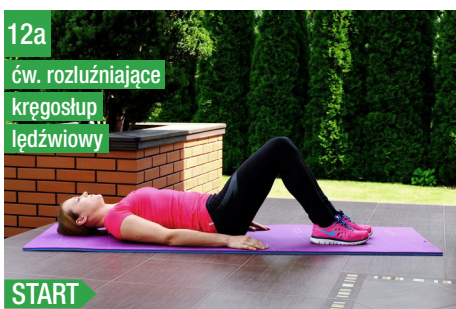
połóż się na plecach ze zgiętymi kolanami



skręć tułów i połóż kolana po lewej stronie



następnie połóż kolana po prawej stronie wróć do pozycji wyjściowej



połóż się na plecach



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