

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

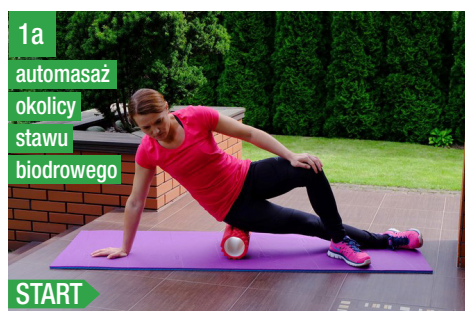
www.grudniewscy.pl
tel. 793 388 855



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.



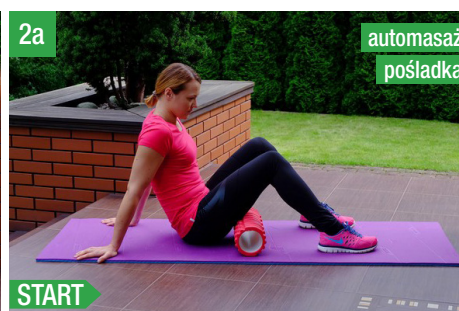
1a
automasaż
okolice
stawu
biodrowego

ustaw się bokiem i ułóż roller
w okolicy biodra



1b

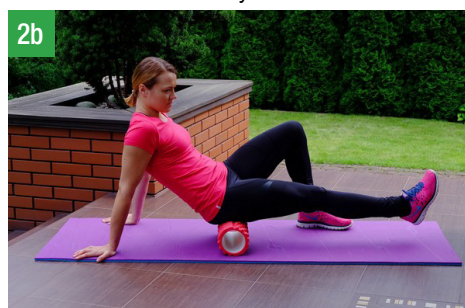
wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie
z obrazkiem / następnie zmień nogę



2a

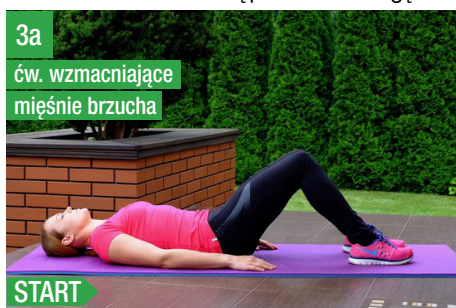
automasaż
pośladka

usiądź i połóż roller na macie
usiądź na roller



2b

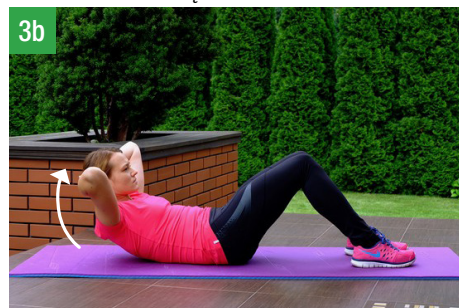
wyprostuj nogę / wykonuj ruchy w przód
i tył zgodnie z zaleceniami / zmień nogę



3a

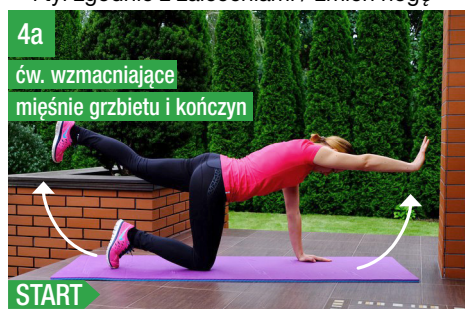
ćw. wzmacniające
mięśnie brzucha

połóż się na plecach ze zgiętymi nogami



3b

wykonaj skłon zgodnie z obrazkiem



4a

ćw. wzmacniające
mięśnie grzbietu i kończyn

z pozycji kłęczącej
unieś do góry prawą rękę i lewą nogę



4b

następnie zamień kończyny
wróć do pozycji wyjściowej



5a

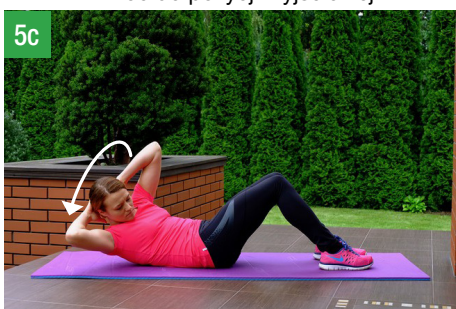
ćw. wzmacniające
mięśnie brzucha,
proste i skośne

połóż się na plecach ze zgiętymi nogami



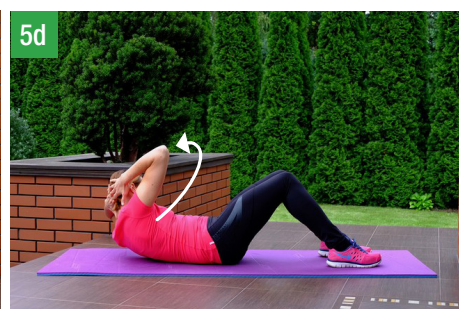
5b

wykonaj skłon



5c

następnie skręć się w prawo



5d

i w lewo
wróć do pozycji wyjściowej

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



stań na macie w szerokim rozkroku



wykonaj wypad do prawego boku



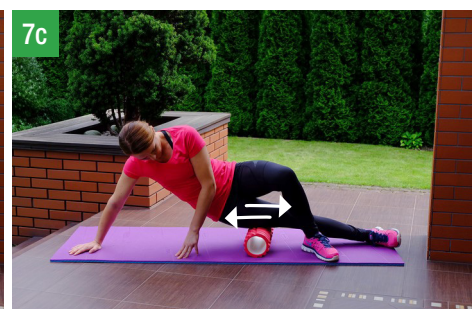
przenieś ciężar ciała na lewą nogę



staw się bokiem u umieść roller pod udem



oprzyj udo o roller i unieś nogę w górę



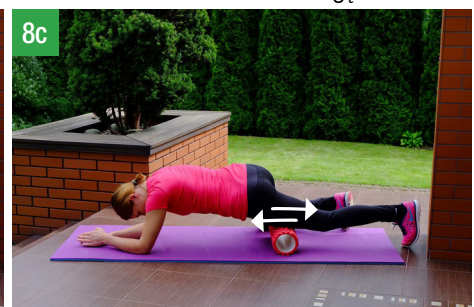
wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z obrazkiem / zmień nogę



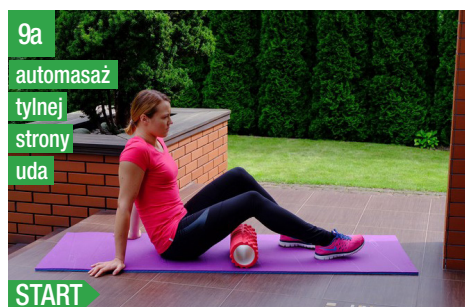
ukłękni i połóż roller pod udem



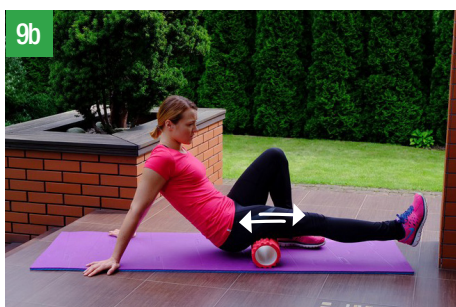
połóż się na roller i unieś stopę w górę



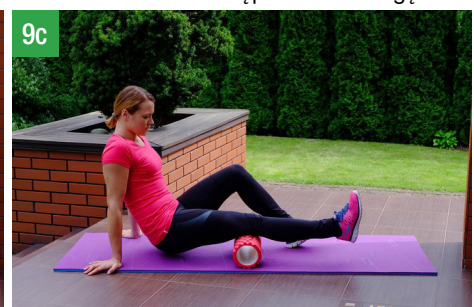
wykonuj ruch w przód i tył zgodnie z obrazkiem / następnie zmień nogę



usiądź i połóż roller pod udem



usiądź na roller i wykonuj ruchy w tył



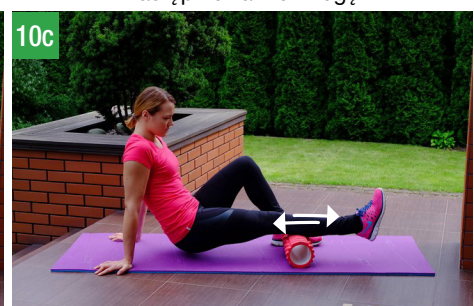
oraz w przód, zgodnie z obrazkiem następnie zamień nogę



usiądź i połóż roller pod łydką



unieś miednicę i stopę



wykonuj ruchy w przód i w tył zgodnie z obrazkiem / zmień nogę