

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</p> <p>ćw. poprawiające ruch rotacji w odcinku lędźwiowym kręgosłupa</p> <p>START</p>  <p>stań z rękoma uniesionymi w bok</p>	<p>1b</p>  <p>pochyl się i skreć do lewej nogi</p>	<p>1c</p>  <p>następnie skreć się do prawej nogi wróć do pozycji wyjściowej</p>
<p>2a</p> <p>ćw. rozciągające odcinek lędźwiowy kręgosłupa</p> <p>START</p>  <p>stań z rękoma uniesionymi w bok</p>	<p>2b</p>  <p>wykonaj skłon do przodu wróć do pozycji wyjściowej</p>	<p>3a</p> <p>ćw. poprawiające ruchomość całego kręgosłupa</p> <p>START</p>  <p>kłęk podparty na macie</p>
<p>3b</p>  <p>opuść brzuch w dół</p>	<p>3c</p>  <p>następnie usiądź na piętach i wyciągnij ręce w przód / wróć do pozycji wyjściowej</p>	<p>4a</p> <p>ćw. stabilizujące i wzmacniające całe ciało</p> <p>START</p>  <p>ukłęknij na macie i oprzyj nogi o język</p>
<p>4b</p>  <p>unieś miednicę i utrzymaj pozycję zgodnie z obrazkiem / wróć do pozycji wyjściowej</p>	<p>5a</p> <p>ćw. równoważne stabilizujące zarówno kręgosłup jak i stawy nóg</p> <p>START</p>  <p>stań na języku</p>	<p>5b</p>  <p>wykonaj powolny przysiad utrzymując równowagę / wróć do pozycji wyjściowej</p>

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2

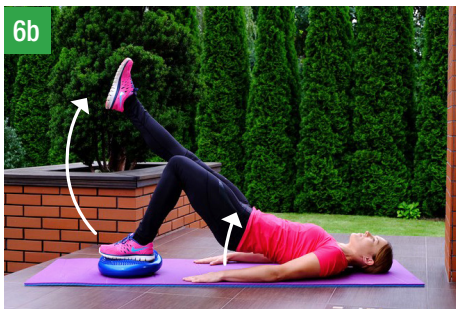


6a

ćw. stabilizujące tułów
oraz wzmacniające
pośladki i nogi

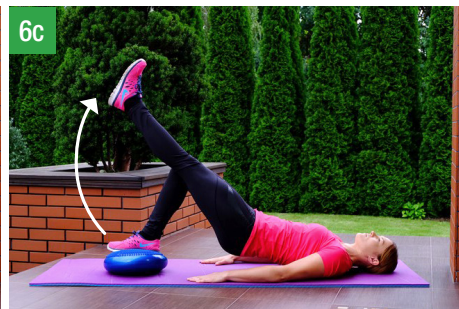
START

połóż się na macie, oprzyj stopy o język



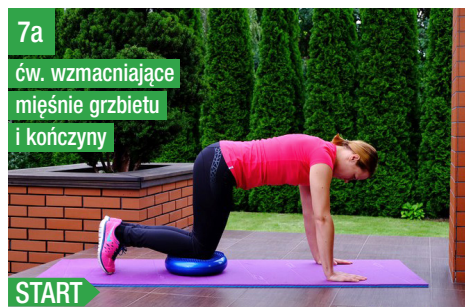
6b

unieś miednicę do góry
wyprostuj prawą nogę



6c

następnie zamień nogi
wróć do pozycji wyjściowej

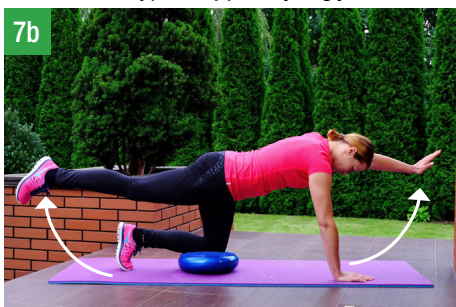


7a

ćw. wzmacniające
mięśnie grzbietu
i kończyny

START

klęk podparty z kolanami na języku



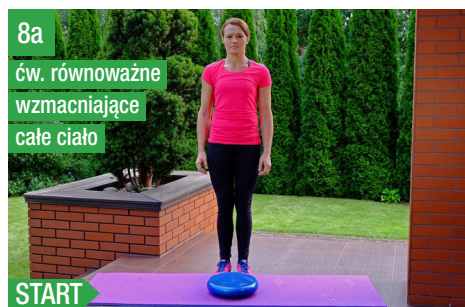
7b

unieś do góry prawą nogę i lewą rękę



7c

następnie zamień kończyny
wróć do pozycji wyjściowej



8a

ćw. równoważne
wzmacniające
całe ciało

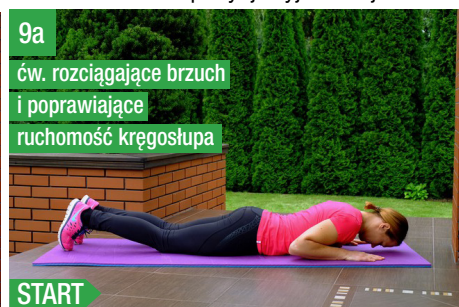
START

stań koło języka



8b

stań na języku i próbuj utrzymaj równowagę
zgodnie z obrazkiem / wróć do poz. wyjściowej

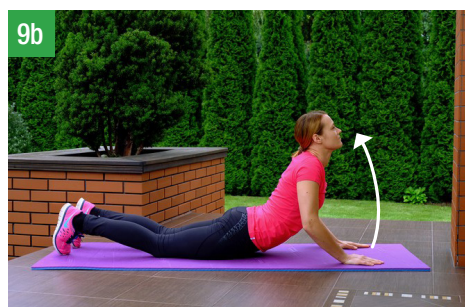


9a

ćw. rozciągające brzuch
i poprawiające
ruchomość kręgosłupa

START

połóż się na brzuchu
ręce połóż na wysokości barków



9b

wyprostuj ręce i wykonaj wyprost tułowia

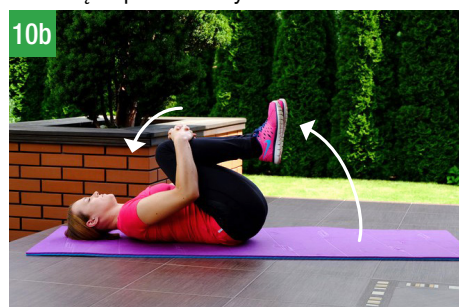


10a

ćw. rozluźniające i rozciągające
kręgosłup lędźwiowy

START

połóż się na plecach



10b

przyciągnij kolana do klatki piersiowej przy-
trzymaj kilka sekund / wróć do poz. wyjściowej

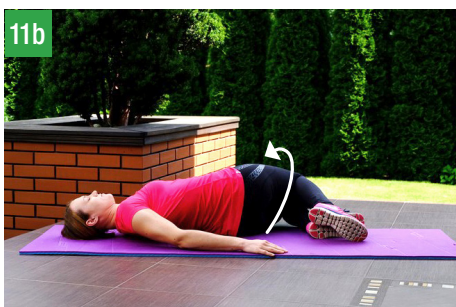


11a

ćw. rozciągające i poprawiające
ruchomość w odcinku
lędźwiowym kręgosłupa

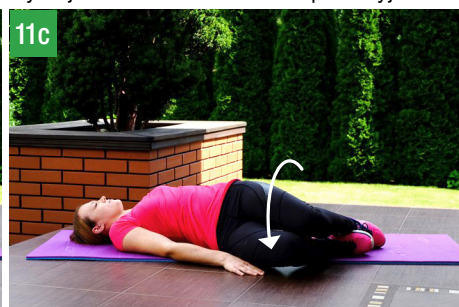
START

połóż się na plecach ze zgiętymi kolanami



11b

skręć tułów i połóż kolana po lewej stronie



11c

następnie połóż kolana po prawej stronie
wróć do pozycji wyjściowej