

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl
tel. 793 388 855



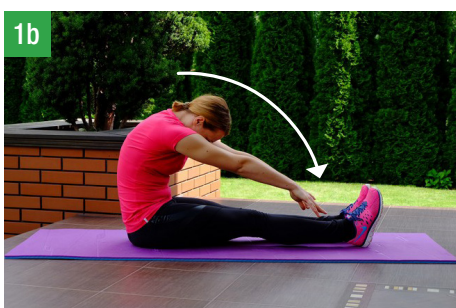
Serdecznie witamy!

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.



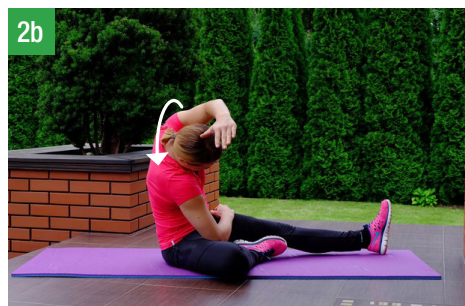
usiądź w siadzie prostym



wykonaj skłon w przód / utrzyj pozycję parę sekund i wróć do pozycji wyjściowej



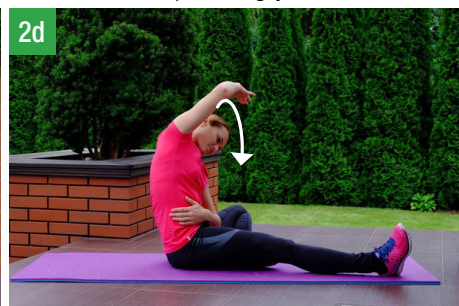
usiądź na macie, lewa noga wyprostowana, prawa zgięta



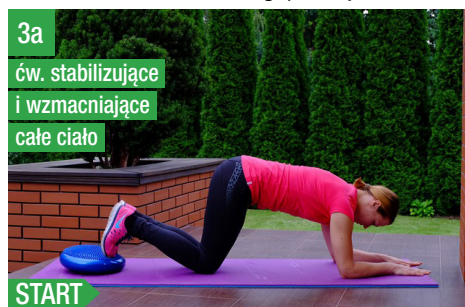
unies lewą rękę nad głowę i wykonaj skłon w kierunku nogi prawej



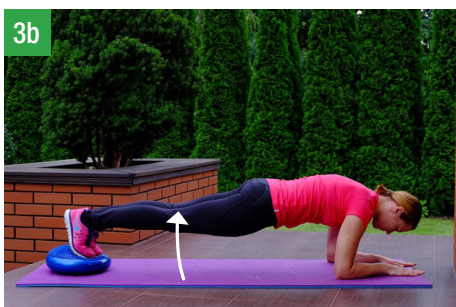
zamień nogi



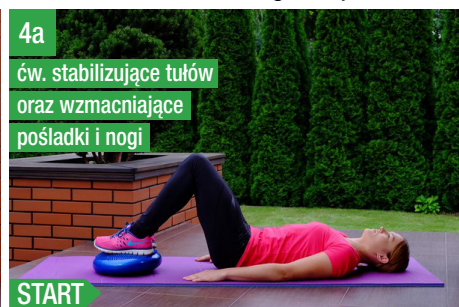
unies prawą rękę i wykonaj skłon w kierunku nogi lewej



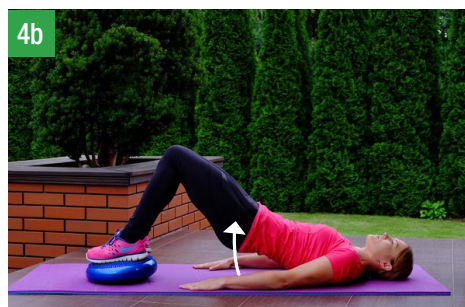
ukłękij na macie i oprzyj nogi o jezyk



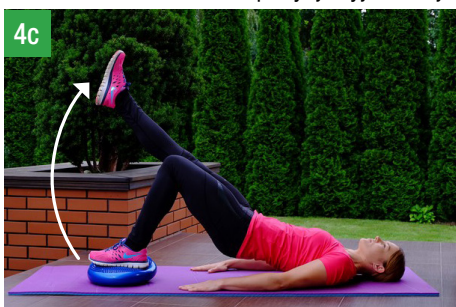
unies miednicę i utrzyj pozycję zgodnie z obrazkiem / wróć do pozycji wyjściowej



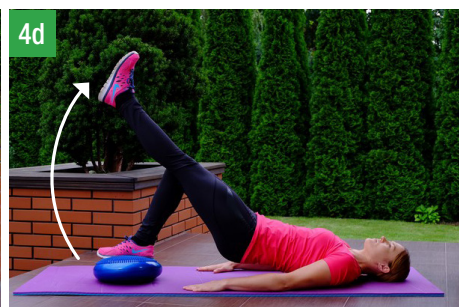
połóż się na macie, oprzyj stopy o jezyk



unies miednicę do góry



wyprostuj prawą nogę



następnie zamień nogi wróć do pozycji wyjściowej

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

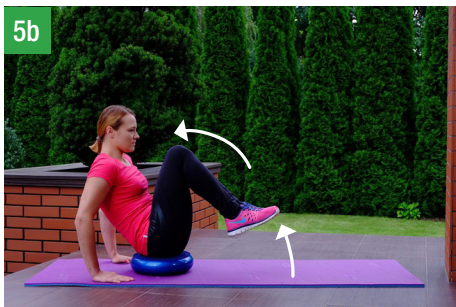
tel. 793 388 855

str. 2

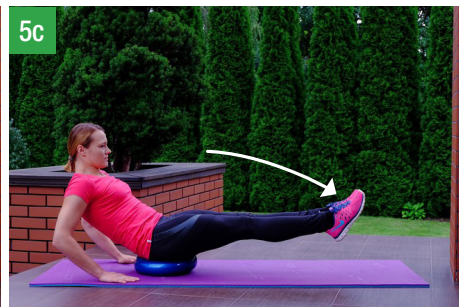


START

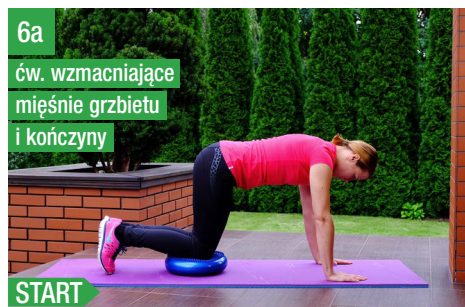
usiądź na jeżyku i oprzyj ręce z tyłu na macie



przyciągnij kolana do klatki piersiowej

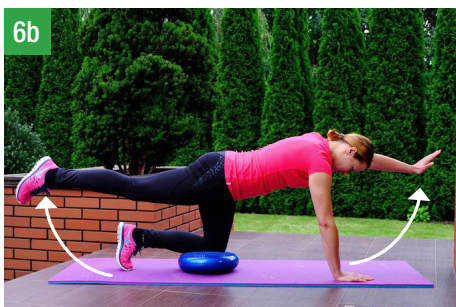


wyprostuj nogi / przyciągnij je do klatki piersiowej / wróć do pozycji wyjściowej



START

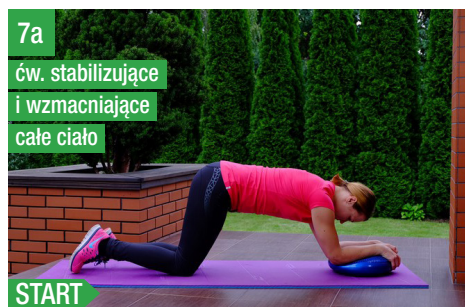
kłęk podparty z kolanami na jeżyku



uniesz do góry prawą nogę i lewą rękę

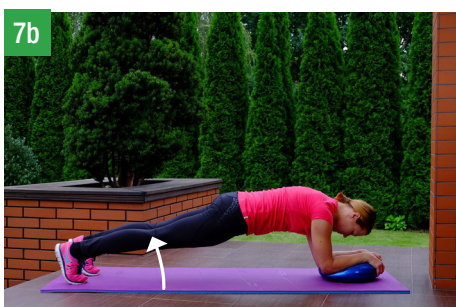


następnie zamień kończyny wróć do pozycji wyjściowej

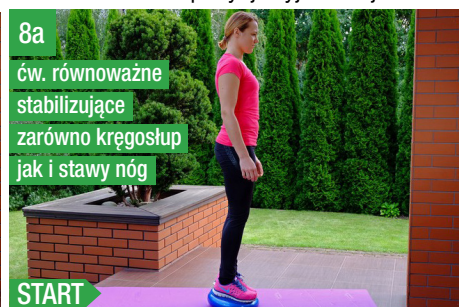


START

ukłęknij na macie i oprzyj przedramiona na jeżyku

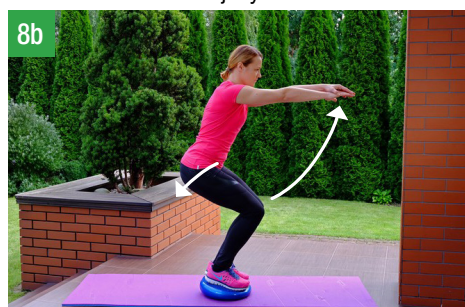


uniesz miednicę i utrzymaj pozycję zgodnie z obrazkiem / wróć do pozycji wyjściowej



START

stań na jeżyku



wykonaj powolny przysiad utrzymując równowagę / wróć do pozycji wyjściowej

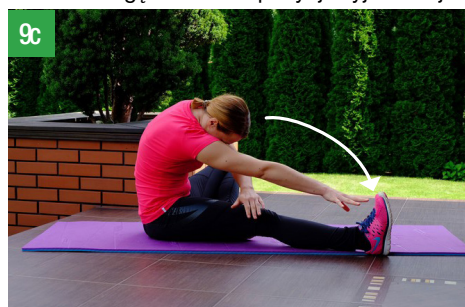


START

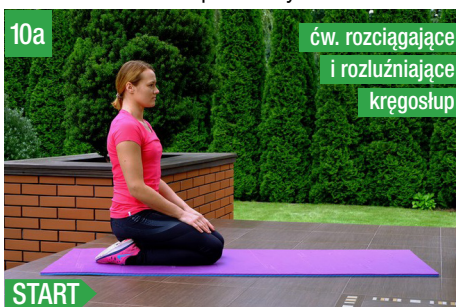
usiądź z jedną nogą podciągniętą do pachwiny



wykonaj skłon do nogi wyprostowanej

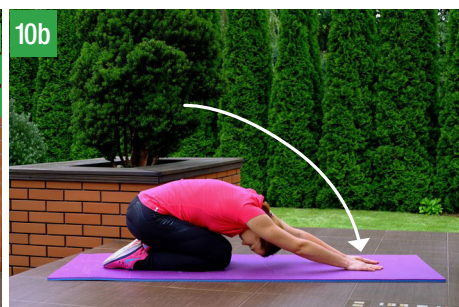


zmień pozycję nóg i wykonaj skłon do nogi wyprostowanej / wróć do pozycji wyjściowej



START

usiądź na piętach



zrób skłon i połóż ręce na macie wróć do pozycji wyjściowej