

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

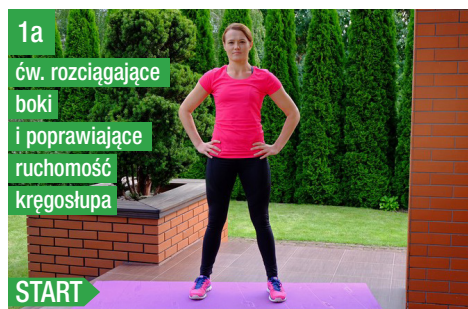
www.grudniewscy.pl
tel. 793 388 855



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.



1a
ćw. rozciągające
boki
i poprawiające
ruchomość
kręgosłupa

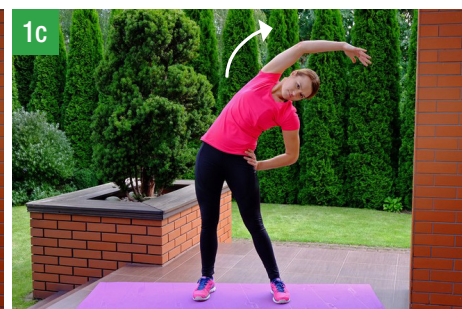
START

stań w rozkroku, ręce na biodrach



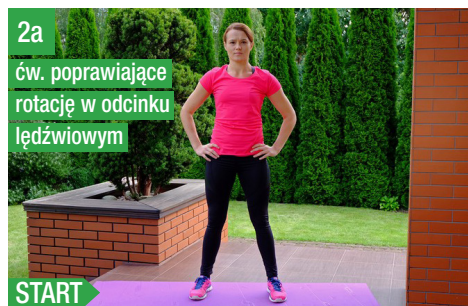
1b

uniesź lewą rękę nad głowę i wykonaj skłon w prawo



1c

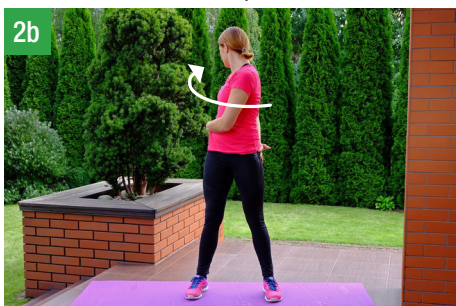
uniesź prawą rękę nad głowę i wykonaj skłon w lewo



2a
ćw. poprawiające
rotację w odcinku
lędźwiowym

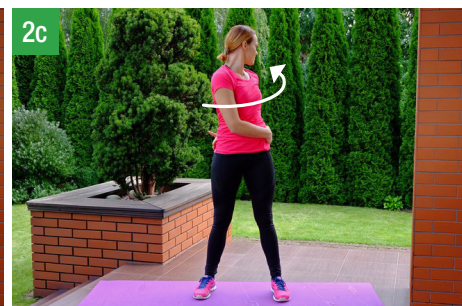
START

stań w rozkroku z rękoma na biodrach



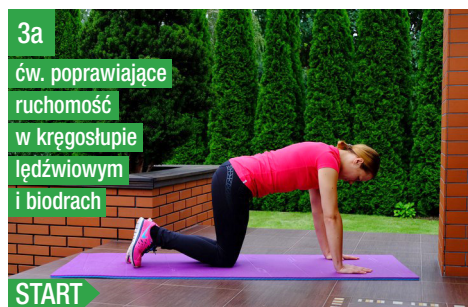
2b

wykonaj skręt w prawą stronę



2c

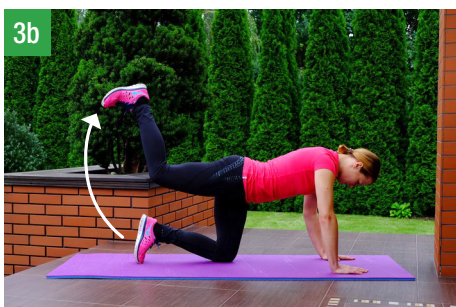
następnie wykonaj skręt w lewą stronę



3a
ćw. poprawiające
ruchomość
w kręgosłupie
lędźwiowym
i biodrach

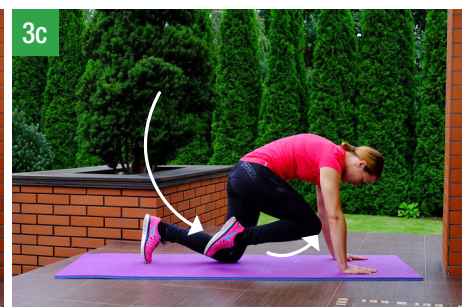
START

kłęk podparty na macie



3b

uniesź zgiętą prawą nogę w górę



3c

następnie przyciągnij ją do klatki piersiowej



3d

wykonaj wyprost nogi w tył, zamień nogi wróć do pozycji wyjściowej

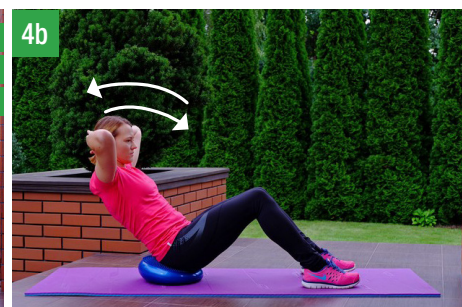


4a

ćw. równoważne
i wzmacniające
mięśnie brzucha

START

usiądź na jeżu ze zgiętymi kolanami



4b

odchyl się w tył wróć do pozycji wyjściowej

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



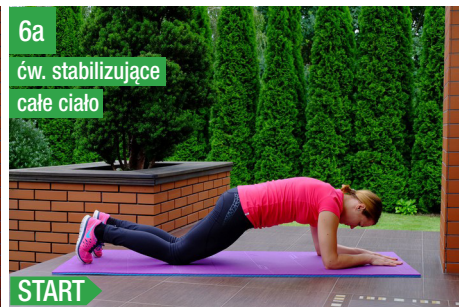
5a
ćw. równoważne
stabilizujące ciało

stań na języku



5b

wykonaj powolny przysiad utrzymując
równowagę / wróć do pozycji wyjściowej



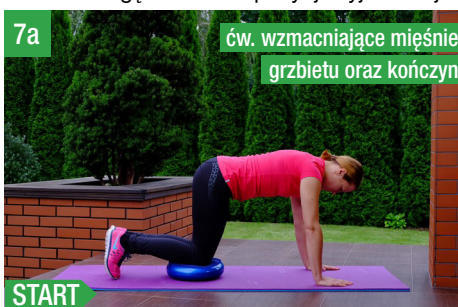
6a
ćw. stabilizujące
całe ciało

ukłęknij na macie i oprzyj się
na przedramionach



6b

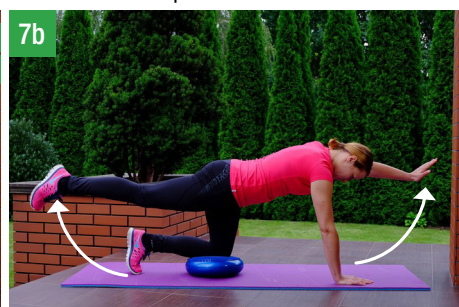
unieś miednicę i utrzymaj tę pozycję zgodnie
z obrazkiem / wróć do pozycji wyjściowej



7a

ćw. wzmacniające mięśnie
grzbietu oraz kończyn

kłęk podparty z kolanami na języku



7b

unieś do góry prawą nogę i lewą rękę



7c

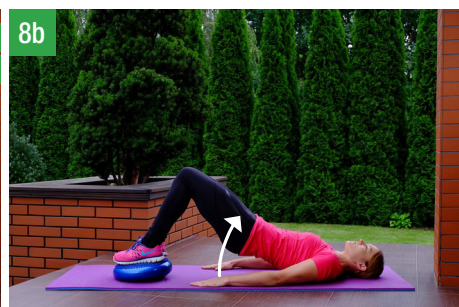
następnie zamień kończyny
wróć do pozycji wyjściowej



8a

ćw. stabilizujące tułów
wzmacniające nogi i pośladki

połóż się na macie i oprzyj stopy o język



8b

unieś miednicę do góry i utrzymaj pozycję
zgodnie z obrazkiem / wróć do poz. wyjściowej



9a

ćw. rozciągające
tylną stronę nóg oraz plecy

usiądź w siadzie prostym



9b

wykonaj skłon w przód, utrzymaj pozycję
parę sekund / wróć do pozycji wyjściowej



10a

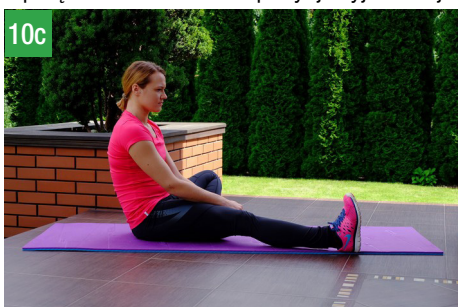
ćw. rozciągające
nogi i plecy

usiądź z jedną nogą podciągniętą
do pachwiny



10b

wykonaj skłon do nogi wyprostowanej



10c

zmień pozycję nóg



10d

wykonaj skłon do nogi wyprostowanej
wróć do pozycji wyjściowej