

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

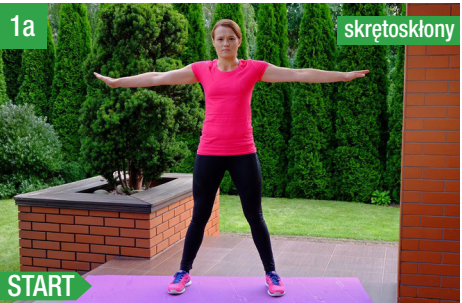

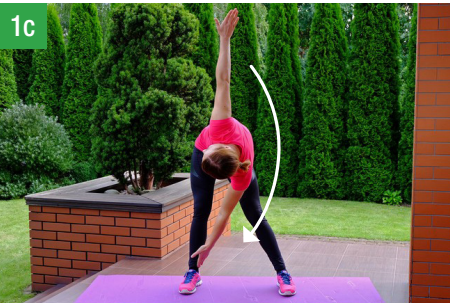









www.grudniewscy.pl
tel. 793 388 855



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>skrętoskłony</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. stabilizujące całe ciało i wzmacniające mięśnie nóg</p> <p>START</p> <p>ukłęknij i oprzyj przedramiona o matę</p>	 <p>2b</p> <p>unieś miednicę, a następnie oderwij od maty prawą nogę</p>	 <p>2c</p> <p>zamień nogi wróć do pozycji wyjściowej</p>
 <p>3a</p> <p>ćw. wzmacniające mięśnie brzucha proste i skośne</p> <p>START</p> <p>połóż się na plecach ze zgiętymi nogami</p>	 <p>3b</p> <p>wykonaj skłon</p>	 <p>3c</p> <p>następnie skreć się w prawo</p>
 <p>3d</p> <p>następnie skreć się w lewo wróć do pozycji wyjściowej</p>	 <p>4a</p> <p>ćw. wzmacniające mięśnie grzbietu i kończyn</p> <p>START</p> <p>unieś do góry prawą rękę i lewą nogę</p>	 <p>4b</p> <p>następnie zamień kończyny wróć do pozycji wyjściowej</p>

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



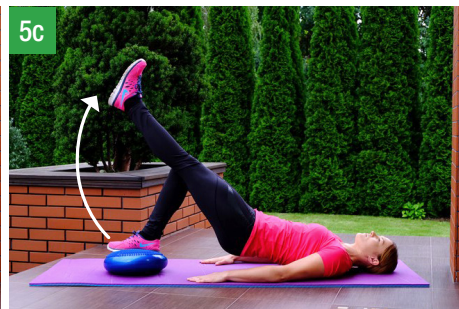
5a
ćw. stabilizujące
wzmacniające
pośladki i nogi

połóż się na macie, oprzyj stopy o język



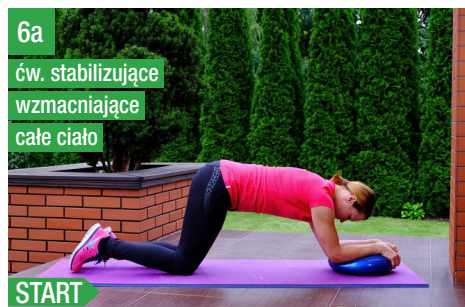
5b

unieś miednicę do góry
i wyprostuj prawą nogę



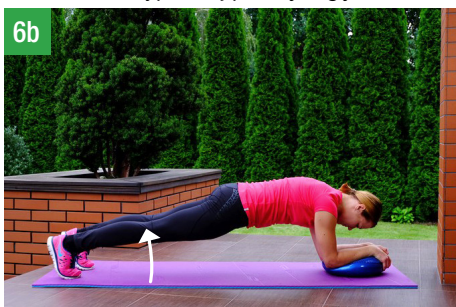
5c

następnie zamień nogi
wróć do pozycji wyjściowej



6a
ćw. stabilizujące
wzmacniające
całe ciało

ukłęknij na macie i oprzyj przedramiona
na języku



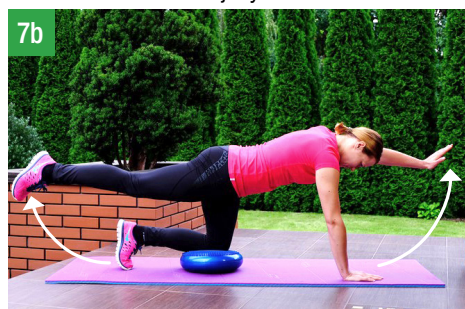
6b

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



7a
ćw. wzmacniające
mięśnie grzbietu
i kończyny

kłęk podparty z kolanami na języku



7b

unieś do góry prawą nogę i lewą rękę



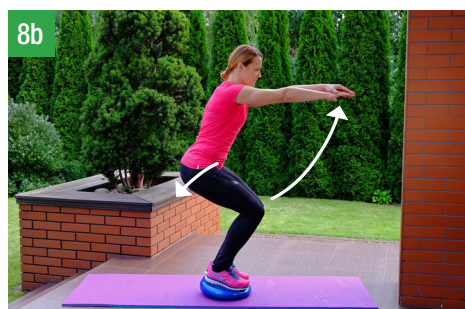
7c

następnie zamień kończyny
wróć do pozycji wyjściowej



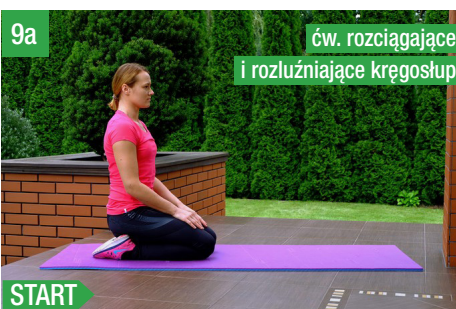
8a
ćw. równoważne
stabilizujące
zarówno kręgosłup
jak i stawy nóg

stań na języku



8b

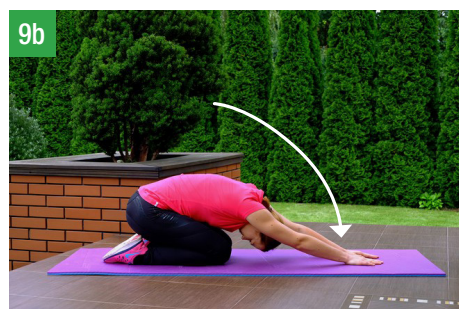
wykonaj powolny przysiad utrzymując równo-
wagę / wróć do pozycji wyjściowej



9a

ćw. rozciągające
i rozluźniające kręgosłup

usiądź na piętach



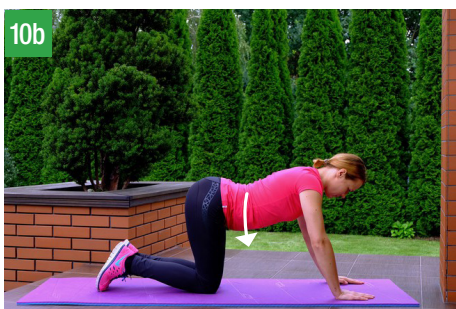
9b

zrób skłon i połóż ręce na macie
wróć do pozycji wyjściowej



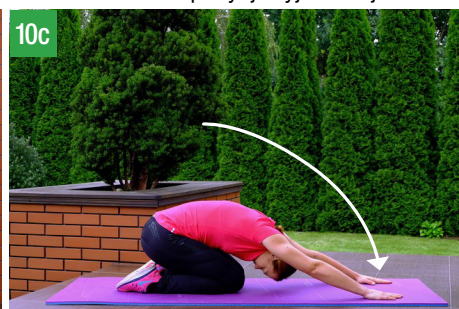
10a
ćw. poprawiające
ruchomość
kręgosłupa

kłęk podparty na macie



10b

opuść brzuch w dół



10c

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