

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 ruchomość w kręgosłupie lędźwiowym i biodrach</p> <p>START</p>  <p>kłęk podparty na macie</p>	<p>1b</p>  <p>unieś zgiętą prawą nogę w górę</p>	<p>1c</p>  <p>następnie przyciągnij ją do klatki piersiowej</p>
<p>1d</p>  <p>wykonaj wyprost nogi w tył, zamień nogi wróć do pozycji wyjściowej</p>	<p>2a</p> <p>ćw. stabilizujące wzmacniające całe ciało</p> <p>START</p>  <p>ukłęknij na macie i oprzyj nogi o język</p>	<p>2b</p>  <p>unieś miednicę i utrzymaj pozycję zgodnie z obrazkiem / wróć do pozycji wyjściowej</p>
<p>3a</p> <p>ćw. wzmacniające plecy, mięśnie nóg i pośladki</p> <p>START</p>  <p>kłęk podparty z kolanami na języku</p>	<p>3b</p>  <p>unieś wyprostowaną prawą nogę</p>	<p>3c</p>  <p>następnie unieś lewą nogę wróć do pozycji wyjściowej</p>
<p>4a</p> <p>ćw. wzmacniające mięśnie brzucha i nóg</p> <p>START</p>  <p>usiądź na języku i oprzyj ręce z tyłu na macie</p>	<p>4b</p>  <p>przyciągnij kolana do klatki piersiowej</p>	<p>4c</p>  <p>wyprostuj nogi</p>

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

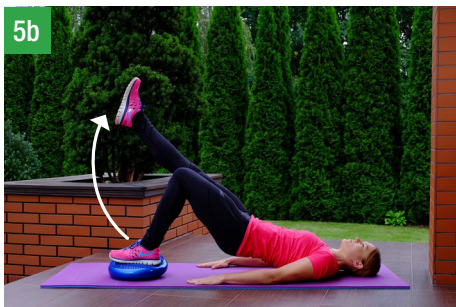
tel. 793 388 855

str. 2



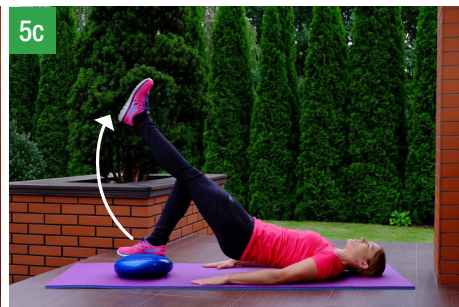
5a
ćw. stabilizujące
wzmacniające
pośladki i nogi

połóż się na macie, oprzyj stopy o język



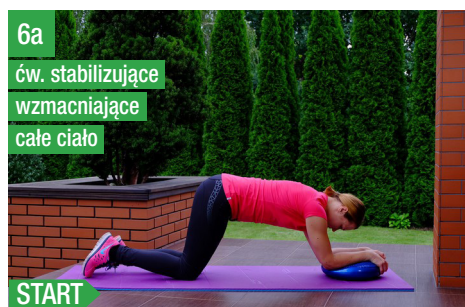
5b

unieś miednicę do góry
i wyprostuj prawą nogę



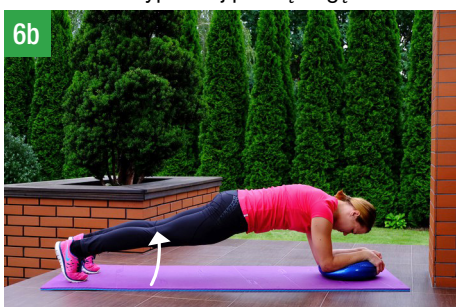
5c

następnie zamień nogi
wróć do pozycji wyjściowej



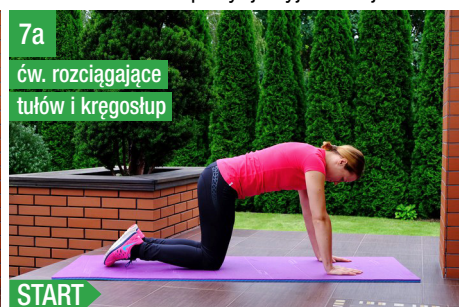
6a
ćw. stabilizujące
wzmacniające
całe ciało

ukłęknij na macie i oprzyj przedramiona
na języku



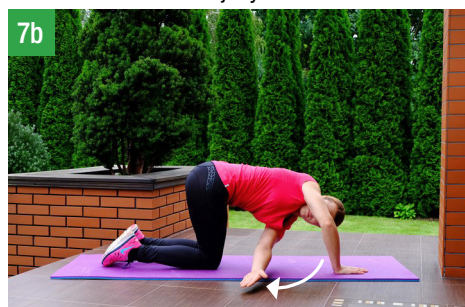
6b

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



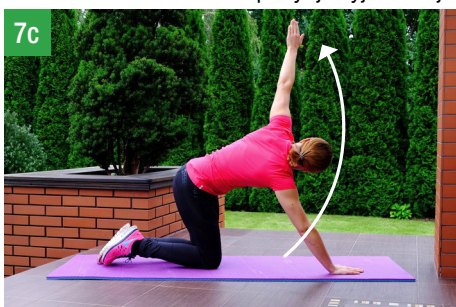
7a
ćw. rozciągające
tułów i kręgosłup

kłęk podparty na macie



7b

skręć się sięgając lewą ręką w prawą stronę



7c

następnie wykonaj wyprost



7d

zamień ręce i skręć się sięgając prawą ręką
w lewą stronę



7e

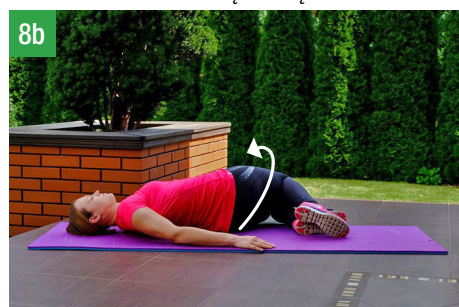
następnie wykonaj wyprost
wróć do pozycji wyjściowej



8a

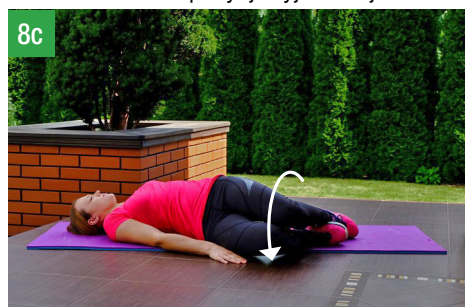
ćw. rozciągające
i poprawiające ruchomość
w kręgosłupie

połóż się na plecach ze zgiętymi kolanami



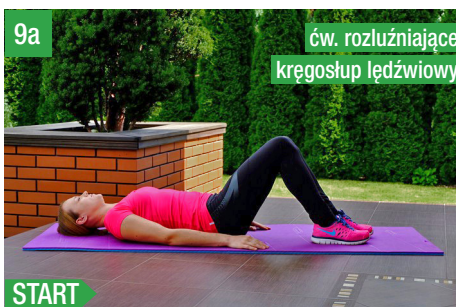
8b

skręć tułów i połóż kolana po lewej stronie



8c

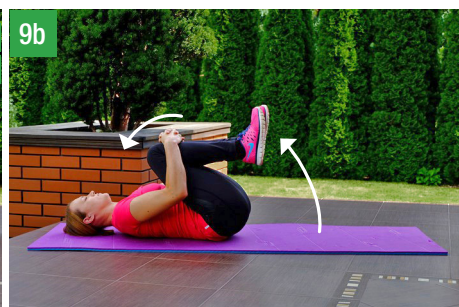
następnie połóż kolana po prawej stronie
wróć do pozycji wyjściowej



9a

ćw. rozluźniające
kręgosłup lędźwiowy

połóż się na plecach



9b

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