

# 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](http://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.



1a  
ćw. rozciągające  
boczną stronę  
tułowia  
i poprawiające  
ruchomość  
kręgosłupa

START

stań w rozkroku, ręce na biodrach



1b

uniesi lewą rękę nad głowę i wykonaj skłon w prawo



1c

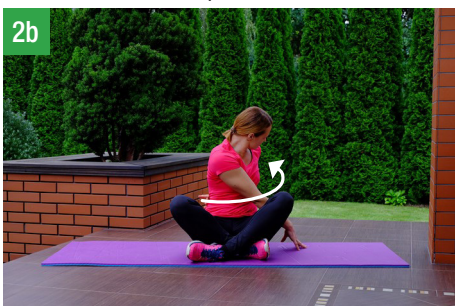
uniesi prawą rękę nad głowę i wykonaj skłon w lewo



2a  
Ćw. rozciągające  
i poprawiające ruchy  
rotacji  
w kręgosłupie

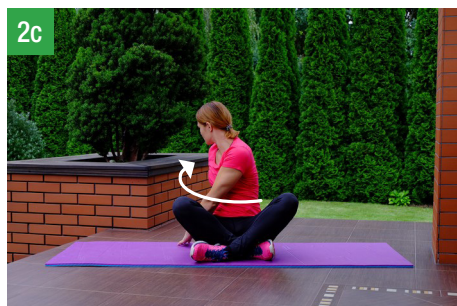
START

usiądź w siadzie skrzyżnym



2b

wykonaj skręt tułowia w lewą stronę



2c

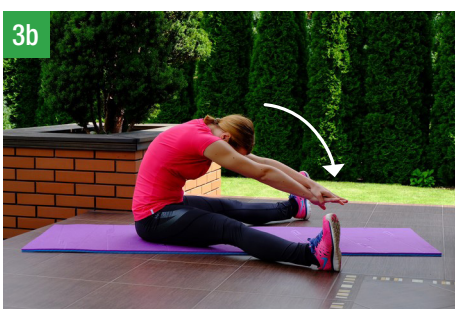
następnie skręć się w prawą stronę



3a  
Ćw. rozciągające  
mięśnie nóg oraz plecy

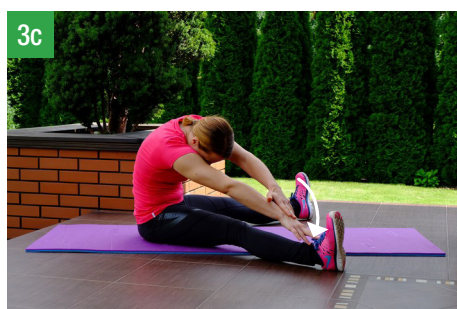
START

usiądź w szerokim rozkroku



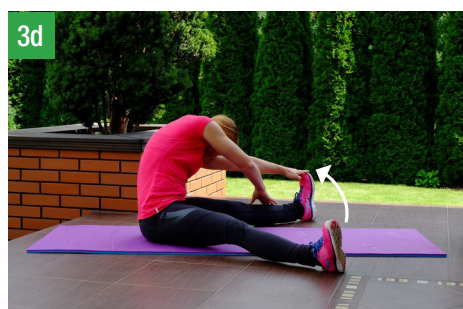
3b

wykonaj skłon w przód



3c

pochyl się do prawej nogi



3d

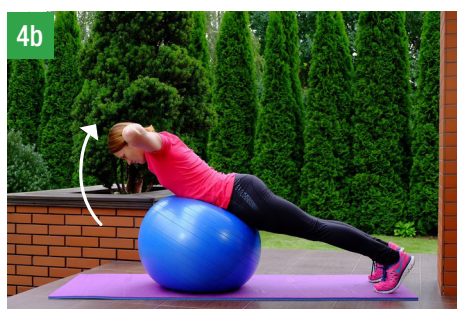
następnie pochyl się do lewej nogi  
wróć do pozycji wyjściowej



4a

START

połóż się na piłce przodem



4b

spleć ręce na karku i wykonaj wyprost  
tułowia / wróć do pozycji wyjściowej

# Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



Ćw. wzmacniająca mięśnie stabilizujące tułów i mięśnie nóg

połóż wyprostowane nogi na piłce



unieś miednicę do góry

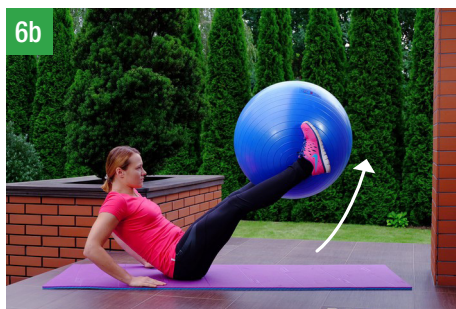


przyciągnij piłkę do siebie  
wróć do pozycji wyjściowej

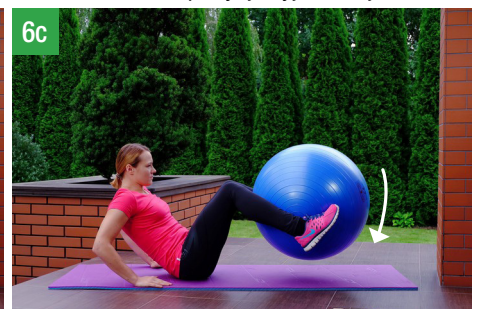


Ćw. wzmacniająca mięśnie nóg oraz mięśnie brzucha

usiądź na macie i nogami obejmij piłkę



wyprostuj nogi i unieś piłkę



wróć do pozycji wyjściowej



Ćw. wzmacniająca mięśnie brzucha

połóż się na piłce, nogi w rozkroku



zrób skłon do przodu nie tracąc równowagi  
wróć do pozycji wyjściowej

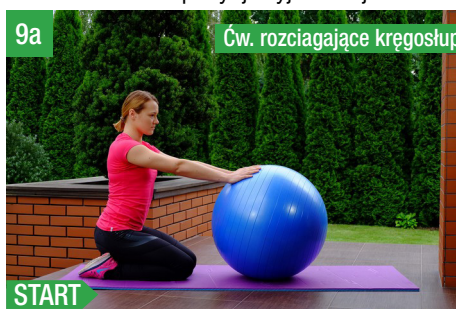


Ćw. rozluźniająca i rozciągająca kręgosłup lędźwiowy

połóż się na plecach

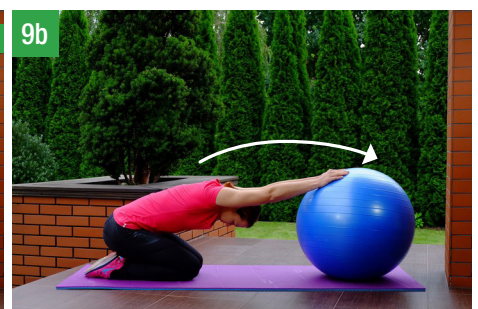


przyciągnij kolana do klatki piersiowej na kilka sekund / wróć do pozycji wyjściowej



Ćw. rozciągająca kręgosłup

usiądź na piętach i oprzy dłonie o piłkę



wykonaj skłon w przód oddalając od siebie piłkę / wróć do pozycji wyjściowej

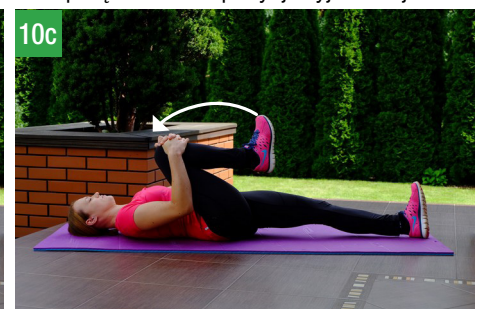


Ćw. poprawiające ruchomość w stawach biodrowych i rozciągające kręgosłup lędźwiowy

połóż się na plecach



przyciągnij lewe kolano do klatki piersiowej



następnie przyciągnij do klatki piersiowej  
prawe kolano / wróć do pozycji wyjściowej