

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

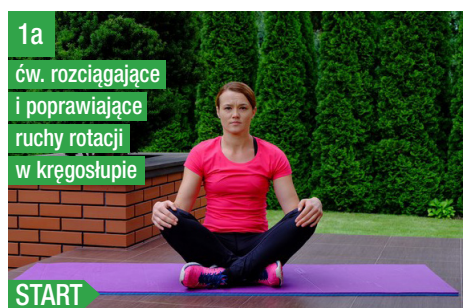
www.grudniewscy.pl
tel. 793 388 855



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!

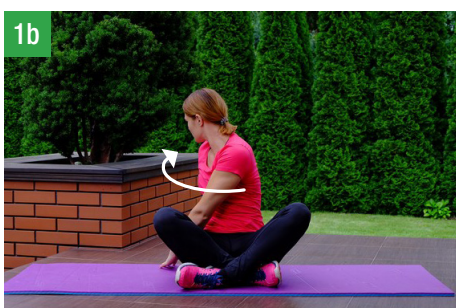
Po 15 powtórzeniach ćwiczenie w 3 seriach, 2-3 min. przerwy między seriami, 3 razy w tygodniu. Cykl: 30 dni.



1a
ćw. rozciągające
i poprawiające
ruchy rotacji
w kręgosłupie

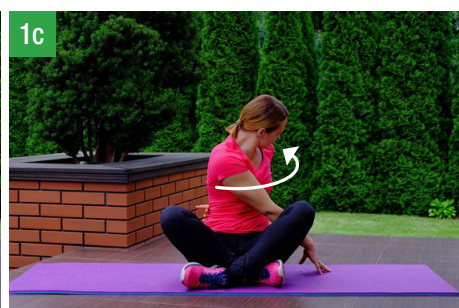
START

usiądź w siadzie skrzyżnym



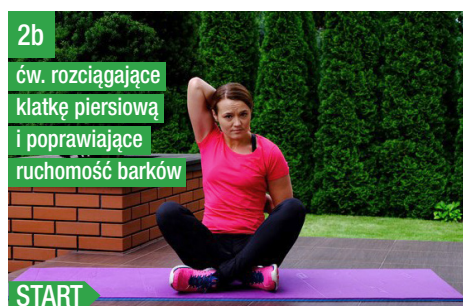
1b

wykonaj skręt tułowia w prawą stronę



1c

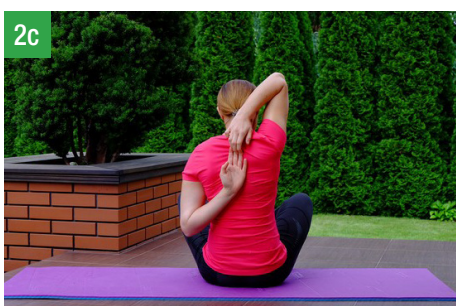
następnie skręć się w lewą stronę



2b
ćw. rozciągające
klatkę piersiową
i poprawiające
ruchomość barków

START

usiądź w siadzie skrzyżnym
i zapleć ręce w agrałkę



2c

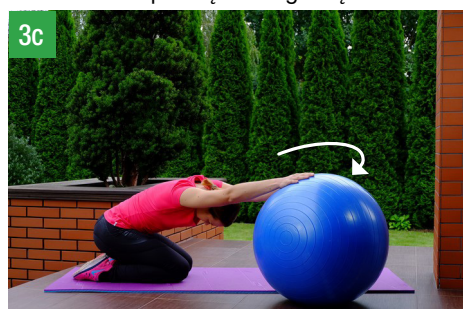
następnie zamień ręce i wykonaj to samo
na drugą stronę



3a
ćw. rozciągające
i rozluźniające kręgosłup

START

usiądź na piętach i wykonaj skłon w przód
oddalając od siebie piłkę



3c

przetocz piłkę w prawo



3d

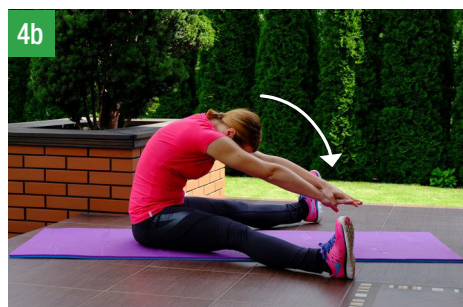
następnie przetocz piłkę w lewo
wróć do pozycji wyjściowej



4a
ćw. rozciągające
mięśnie nóg i plecy

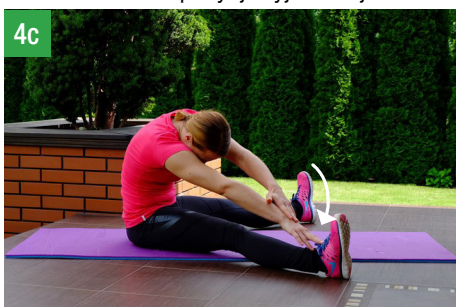
START

usiądź w szerokim rozkroku



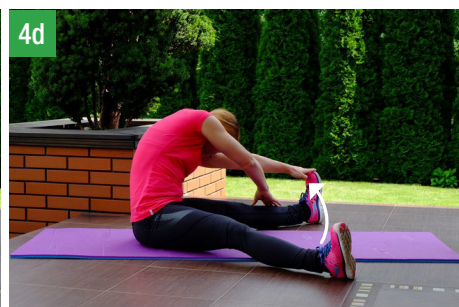
4b

wykonaj skłon w przód



4c

pochyl się do prawej nogi



4d

następnie pochyl się do lewej nogi
wróć do pozycji wyjściowej

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

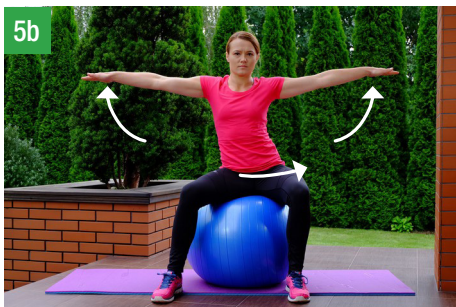
www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



usiądź na piłce, nogi w rozkroku



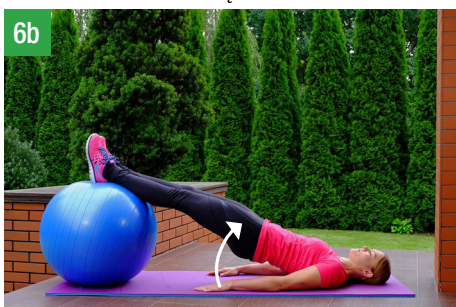
uniesz ręce do boku i przesun miednicę w lewo



przesun miednicę w prawo wróć do pozycji wyjściowej



połóż wyprostowane nogi na piłce



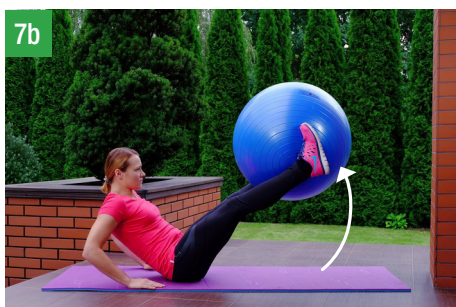
uniesz miednicę do góry



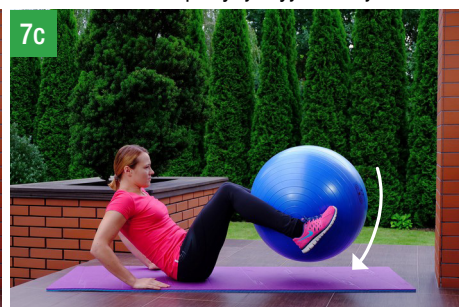
przyciągnij piłkę do siebie wróć do pozycji wyjściowej



usiądź na macie i nogami obejmij piłkę



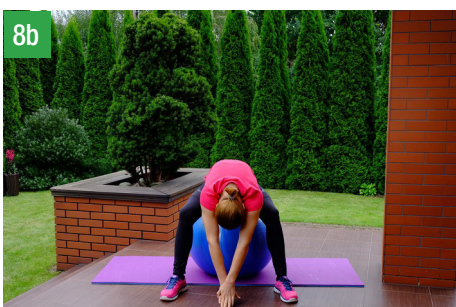
wyprostuj nogi i uniesz piłkę



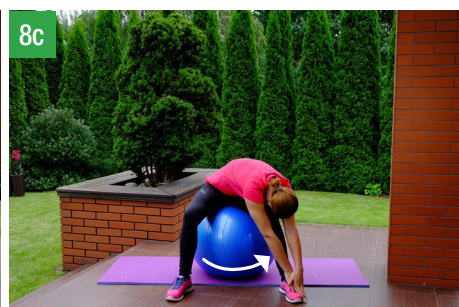
wróć do pozycji wyjściowej



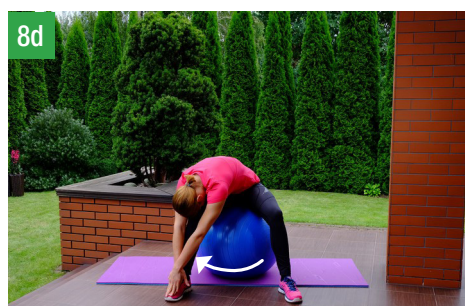
usiądź na piłce z rękoma nad głową



wykonaj skłon do podłogi



wykonaj skłon do lewej nogi



następnie wykonaj skłon do prawej nogi wróć do pozycji wyjściowej



opryj się o piłkę i wyciągnij ręce przed siebie



połóż się na piłce i wyciągnij ręce w tył wróć do pozycji wyjściowej