

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl
tel. 793 388 855



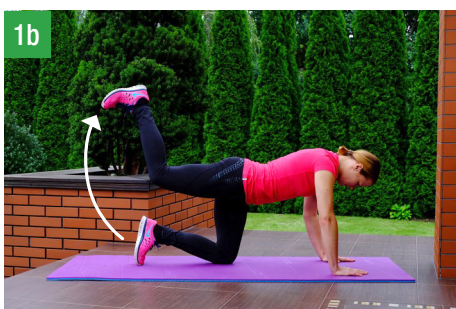
Serdecznie witamy!

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!

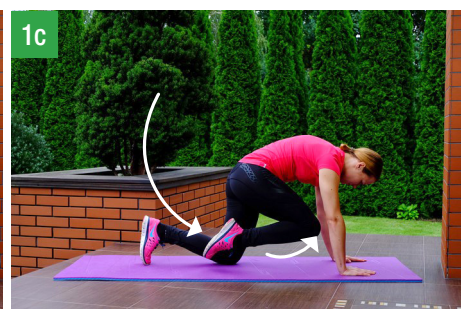
Po 15 powtórzeń ćwiczenie w 3 seriach, 2-3 min. przerwy między seriami, 3 razy w tygodniu. Cykl: 30 dni.



kłęk podparty na macie



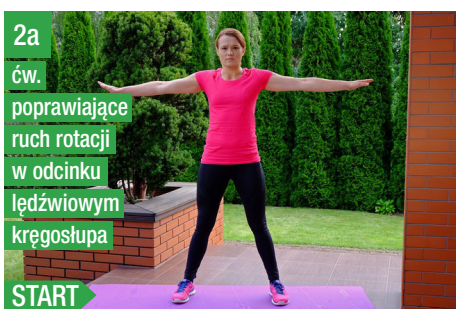
unieś zgiętą prawą nogę w górę



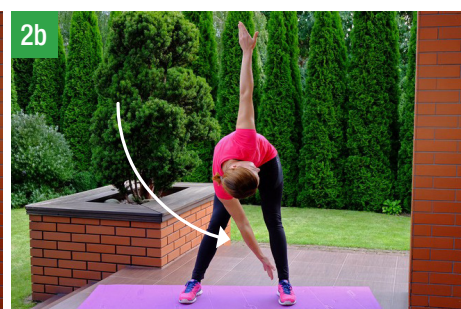
następnie przyciągnij ją do klatki piersiowej



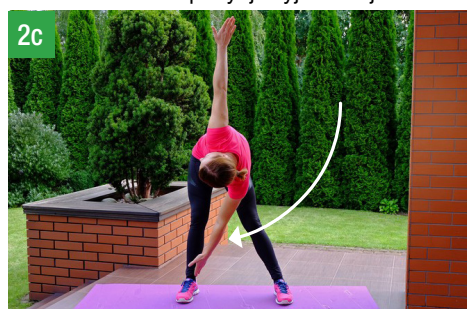
wykonaj wyprost nogi w tył, zamień nogi wróć do pozycji wyjściowej



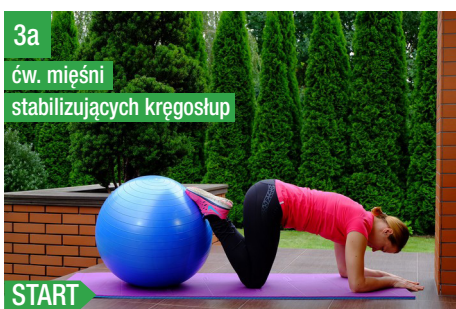
stań z rękoma uniesionymi w bok



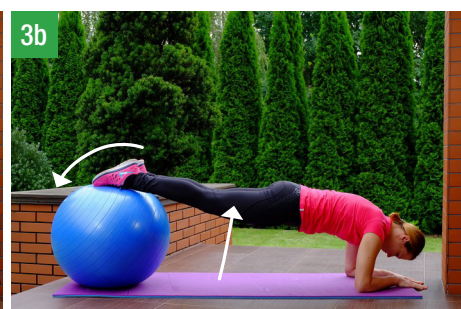
pochyl się i skręć do lewej nogi



następnie skręć się do prawej nogi wróć do pozycji wyjściowej



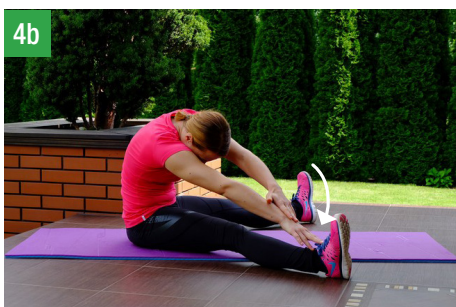
kłęk podparty na macie, stopy oparte o piłkę



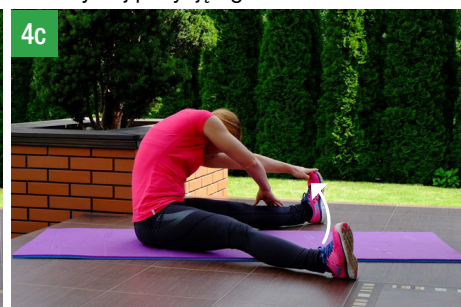
wyprostuj nogi oddalając od siebie piłkę utrzymaj pozycję zgodnie z obrazkiem



usiądź w szerokim rozkroku



pochyl się do prawej nogi



następnie pochyl się do lewej nogi wróć do pozycji wyjściowej

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

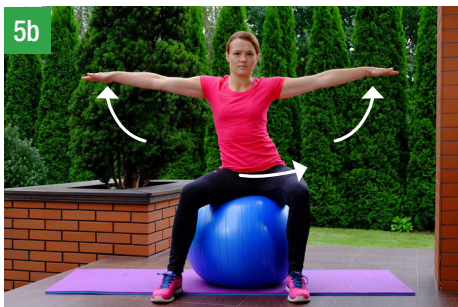
www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



usiądź na piłce, nogi w rozkroku



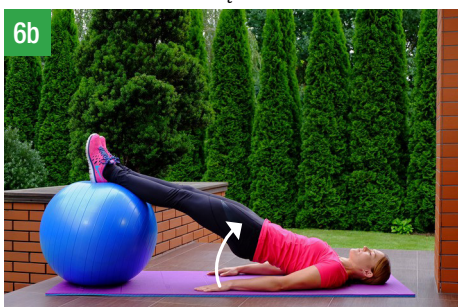
uniesz ręce do boku i przesun miednicę w lewo



przesun miednicę w prawo wróć do pozycji wyjściowej



połóż wyprostowane nogi na piłce



uniesz miednicę do góry



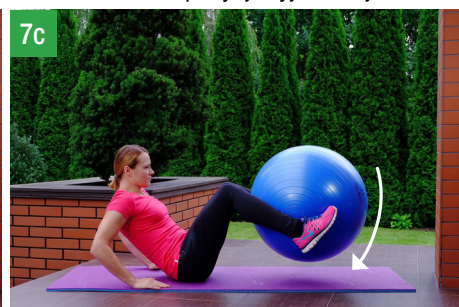
przyciągnij piłkę do siebie wróć do pozycji wyjściowej



usiądź na macie i nogami obejmij piłkę



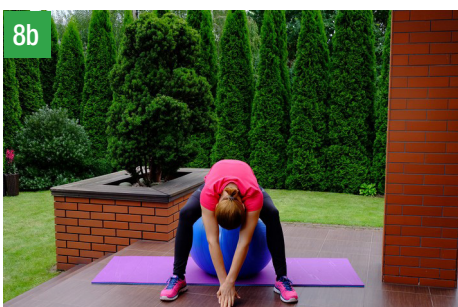
wyprostuj nogi i uniesz piłkę



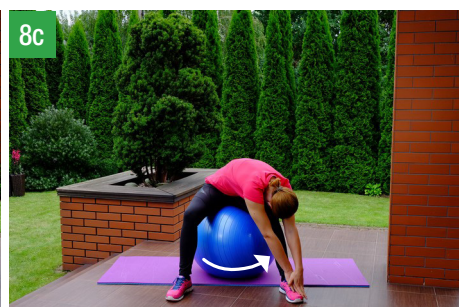
wróć do pozycji wyjściowej



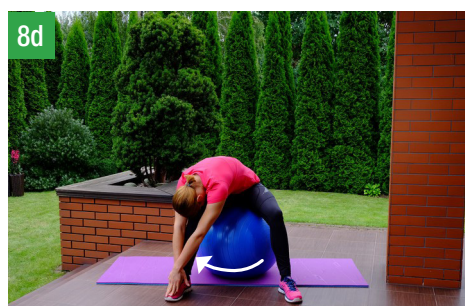
usiądź na piłce z rękoma nad głową



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