

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl
tel. 793 388 855



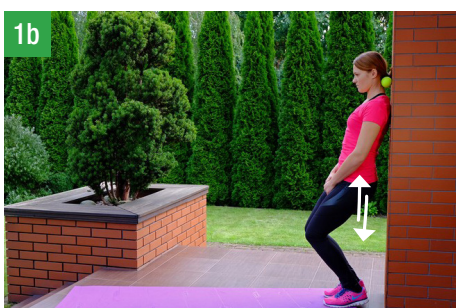
Serdecznie witamy!

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!

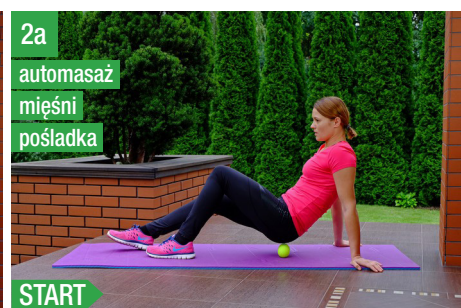
Po 15 powtórzeń ćwiczenie w 3 seriach, 2-3 min. przerwy między seriami, 3 razy w tygodniu. Cykl: 30 dni.



umieść roller na wysokości odcinka szyjnego



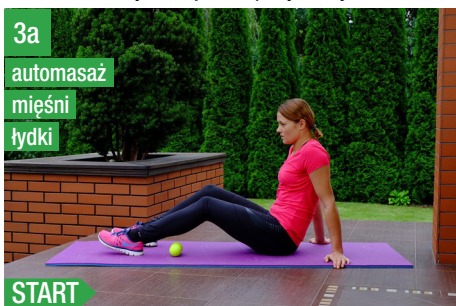
delikatnie oprzyj się o niego i wykonuj mini przysiady



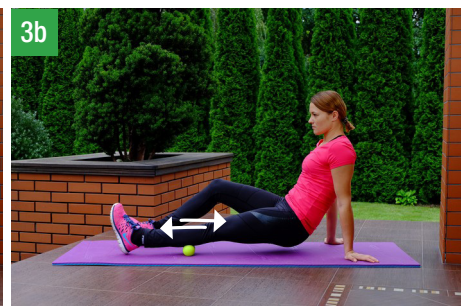
połóż roller na wysokości pośladka



usiądź na roller, wykonuj ruchy w przód i w tył zgodnie z obrazkiem



usiądź i połóż roller pod łydką następnie połóż łydkę na roller



unieś się na rękach i wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z obrazkiem



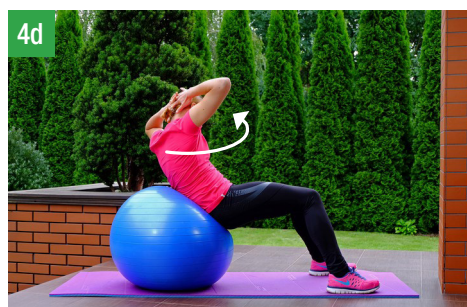
połóż się na piłce, nogi w rozkroku



zrób skłon do przodu nie tracąc równowagi



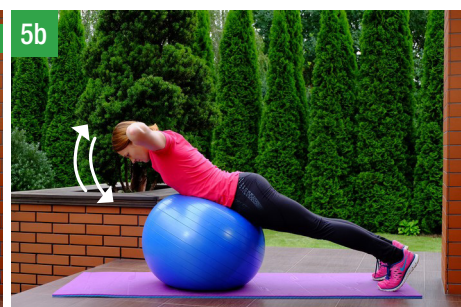
skręć się w prawą stronę



skręć się w lewą stronę i wróć do pozycji wyjściowej



połóż się na piłce przodem



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

