

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

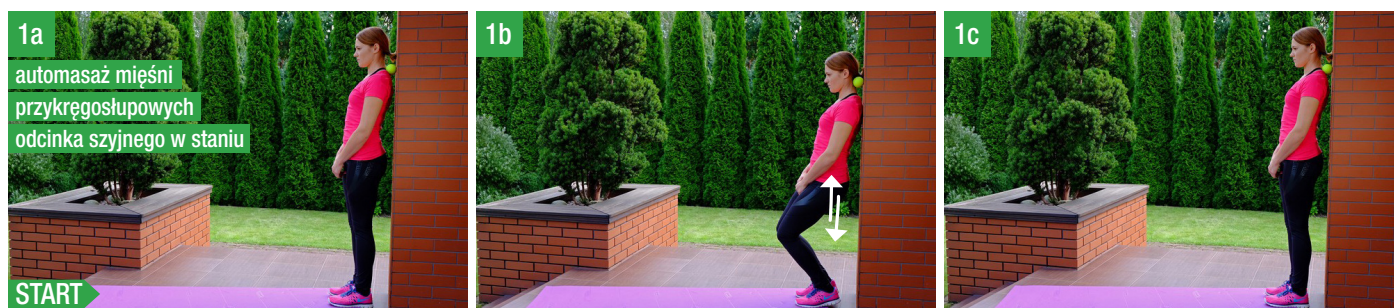
www.grudniewscy.pl
tel. 793 388 855



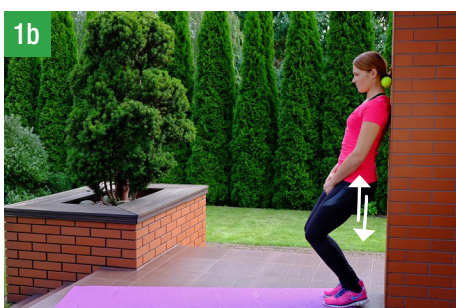
Serdecznie witamy!

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!

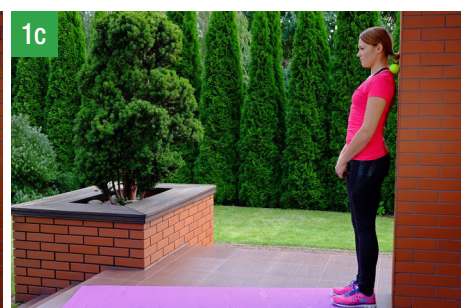
Po 15 powtórzeniach ćwiczenie w 3 seriach, 2-3 min. przerwy między seriami, 3 razy w tygodniu. Cykl: 30 dni.



umieść roller na wysokości odcinka szyjnego



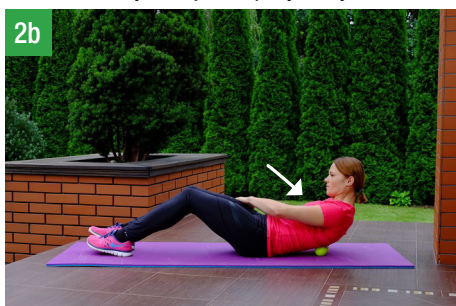
delikatnie oprzyj się o niego i wykonuj mini przysiady



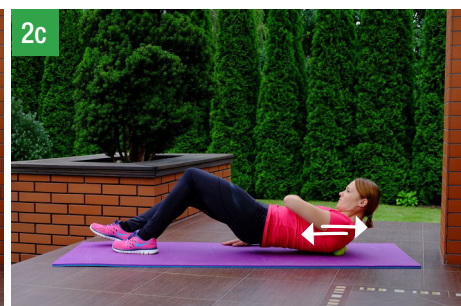
wróć do pozycji wyjściowej



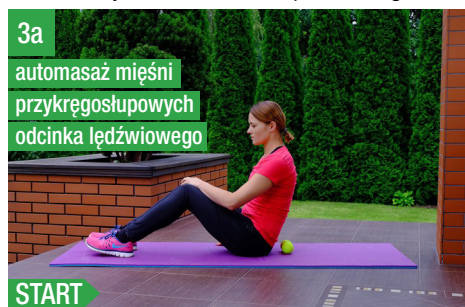
usiądź i połóż roller na macie na wysokości odcinka piersiowego



połóż się na rollerze



unieś miednicę, wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z obrazkiem



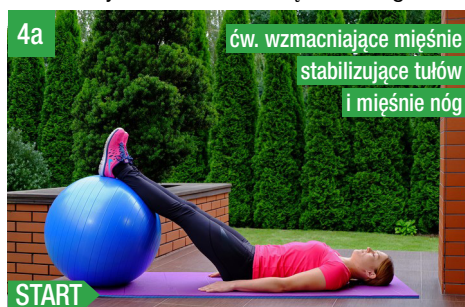
usiądź i połóż roller na macie na wysokości odcinka lędźwiowego



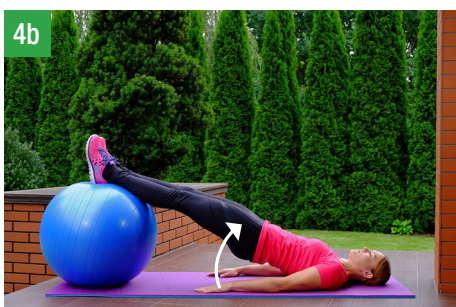
połóż się na roller



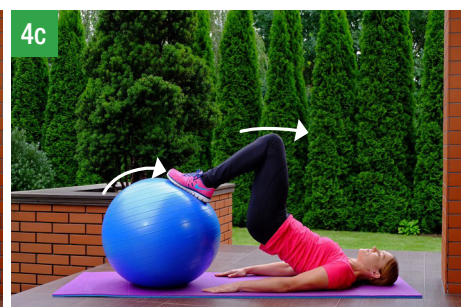
wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z obrazkiem



połóż wyprostowane nogi na piłce



unieś miednicę do góry



przyciągnij piłkę do siebie wróć do pozycji wyjściowej

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

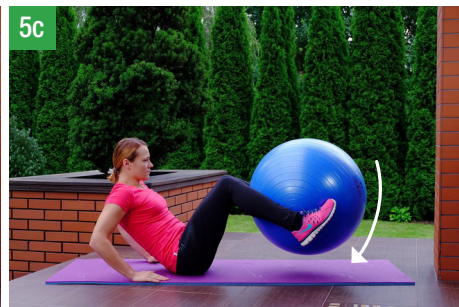
str. 2



usiądź na macie i nogami obejmij piłkę



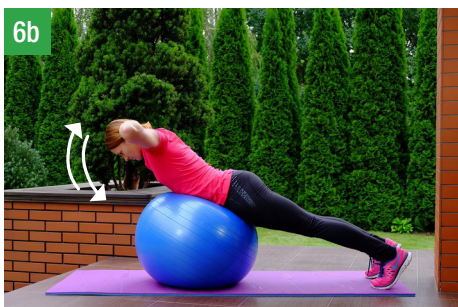
wyprostuj nogi i unieś piłkę



wróż do pozycji wyjściowej



połóż się na piłce przodem



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



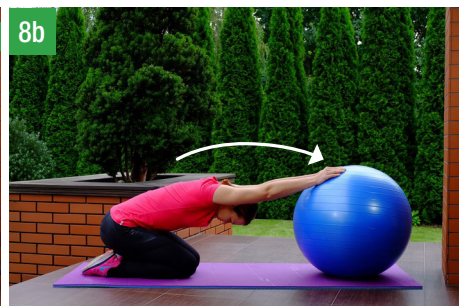
połóż się na piłce, nogi w rozkroku



zrób skłon do przodu nie tracąc równowagi



usiądź na piętach i oprzy dłonie o piłkę



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



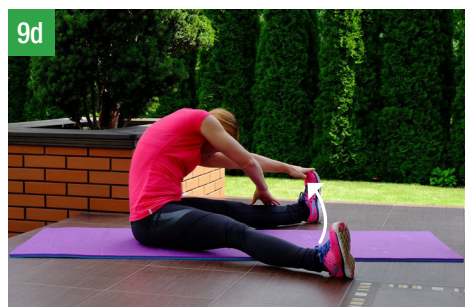
usiądź w szerokim rozkroku



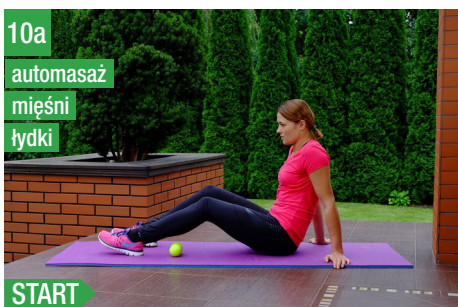
wykonaj skłon w przód



pochyl się do prawej nogi



następnie pochyl się do lewej nogi wróż do pozycji wyjściowej



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