

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!


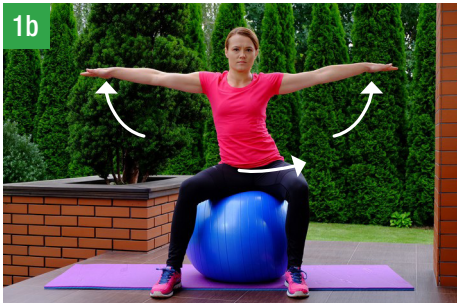









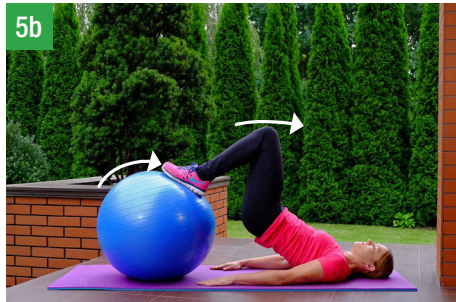
www.grudniewscy.pl
tel. 793 388 855



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.

<p>1a</p> <p>ćw. rozluźniające miednicę i kręgosłup lędźwiowy</p> <p>START</p> 	<p>1b</p> 	<p>1c</p> 
<p>usiądź na piłce, nogi w rozkroku</p>	<p>unieś ręce do boku i przesun miednicę w lewo</p>	<p>przesun miednicę w prawo wróć do pozycji wyjściowej</p>
<p>2a</p> <p>ćw. rozluźniające miednicę i kręgosłup lędźwiowy</p> <p>START</p> 	<p>2b</p> 	<p>2c</p> 
<p>usiądź na piłce, nogi w rozkroku</p>	<p>wyciągnij ręce i przesun miednicę w tył</p>	<p>następnie przesun miednicę w przód wróć do pozycji wyjściowej</p>
<p>3a</p> <p>ćw. wzmacniające mięśnie odcinka piersiowego kręgosłupa i mięśnie rąk</p> <p>START</p> 	<p>3b</p> 	<p>4a</p> <p>ćw. wzmacniające mięśnie grzbietu oraz kończyn</p> <p>START</p> 
<p>usiądź na piłce z taśmą za plecami</p>	<p>rozciągnij taśmę i powoli wróć do pozycji wyjściowej</p>	<p>połóż się na piłce</p>
<p>4b</p> 	<p>5a</p> <p>ćw. wzmacniające mięśnie stabilizujące tułów i mięśnie nóg</p> <p>START</p> 	<p>5b</p> 
<p>unieś do góry prawą rękę i lewą nogę następnie zamień kończyny</p>	<p>połóż wyprostowane nogi na piłce unieś miednicę do góry</p>	<p>przyciągnij piłkę do siebie wróć do pozycji wyjściowej</p>

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



połóż się na piłce z taśmą w dłoniach



uniesź ręce w górę i rozciągnij taśmę na boki wróć do pozycji wyjściowej



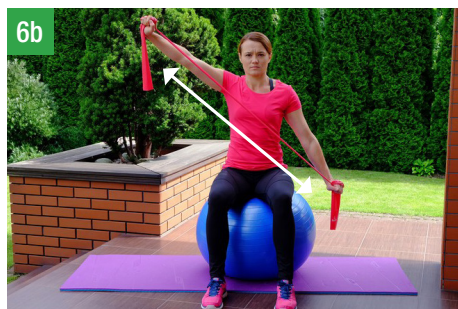
usiądź na piłce z taśmą za głową



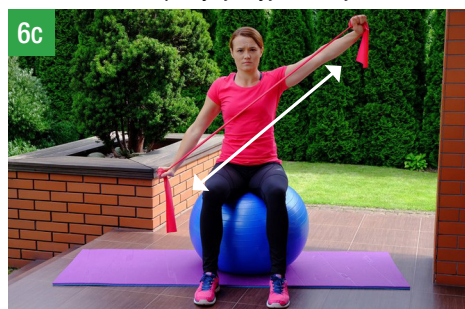
rozciągnij taśmę i powoli wróć do pozycji wyjściowej



usiądź na piłce z taśmą przed sobą



rozciągnij taśmę na skos



zrób to samo na drugą stronę wróć do pozycji wyjściowej



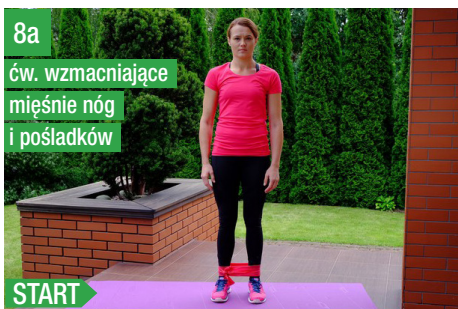
usiądź na macie z taśmą



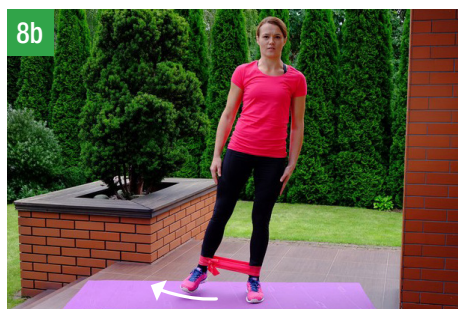
pochyl tułów do tyłu naciągając taśmę



wróć do pozycji wyjściowej



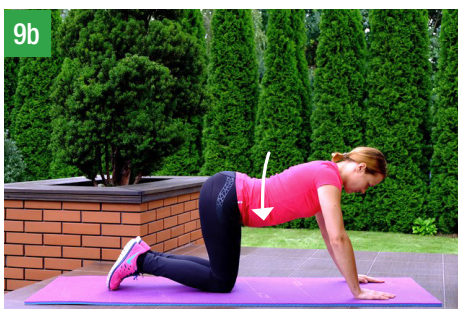
stań na macie taśma zawiązana nad kostkami



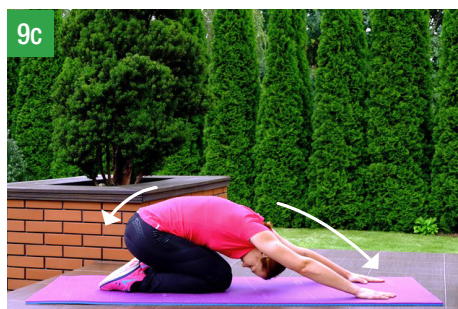
zrób odwiedzenie nogi w bok wróć do pozycji wyjściowej i zamień nogi



kłęk podparty na macie



opuść brzuch w dół



następnie usiądź na piętach i wyciągnij ręce w przód / wróć do pozycji wyjściowej