

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.



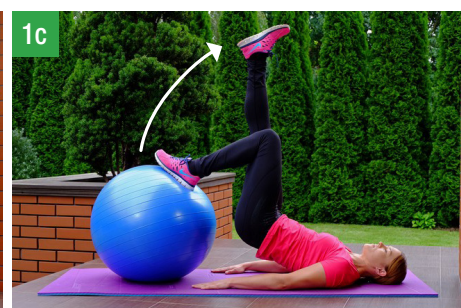
START

połóż wyprostowane nogi na piłce



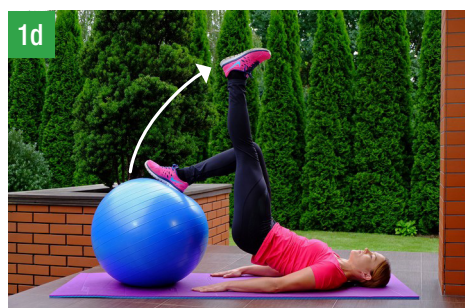
1b

unieś miednicę do góry



1c

przyciągnij piłkę do siebie i unieś do góry prawą nogę



1d

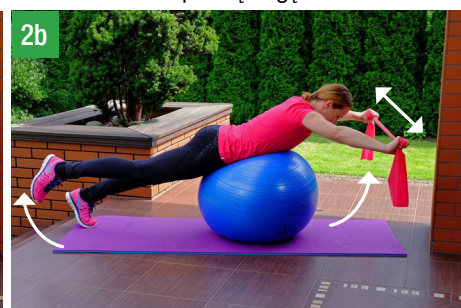
unieś do góry lewą nogę i wróć do pozycji wyjściowej



2a

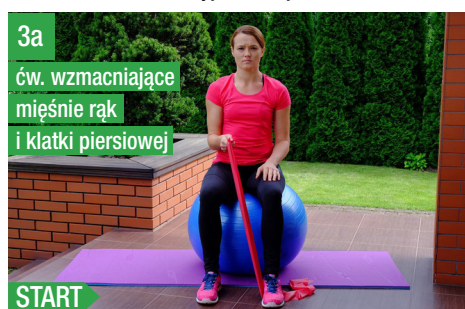
START

połóż się na piłce z taśmą w dłoniach



2b

unieś ręce w górę, rozciągnij taśmę na boki i unieś prawą nogę / następnie zmień nogę

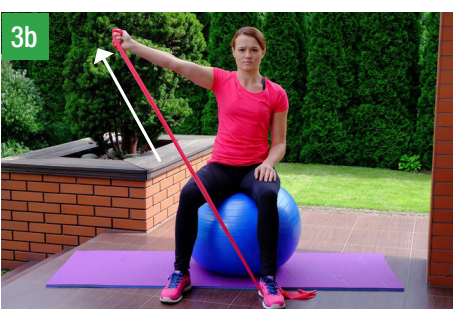


3a

ćw. wzmacniające
mięśnie rąk
i klatki piersiowej

START

usiądź na piłce z taśmą na skos



3b

unieś rękę bokiem jak najwyżej / zmień kończyny / wróć do pozycji wyjściowej



4a

ćw. równoważne
poprawiające
ruchomość
w kręgosłupie
i wzmacniające
mięśnie rąk

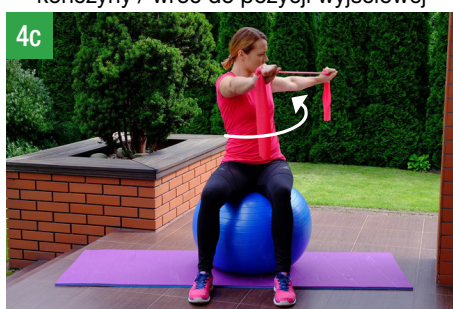
START

usiądź na piłce z taśmą



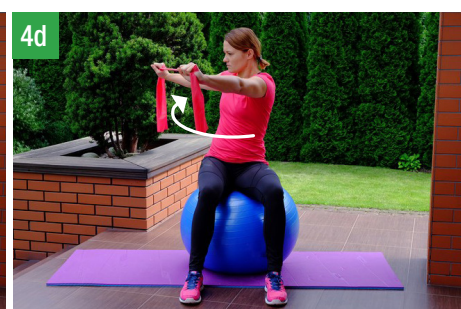
4b

rozciągnij taśmę na boki



4c

skręć się w lewą stronę



4d

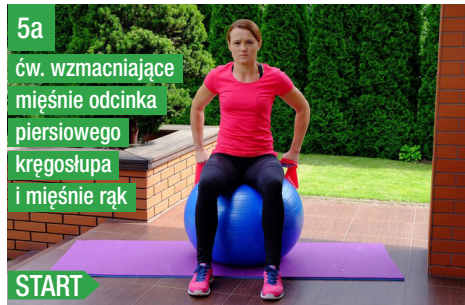
następnie skręć się w prawą stronę wróć do pozycji wyjściowej

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



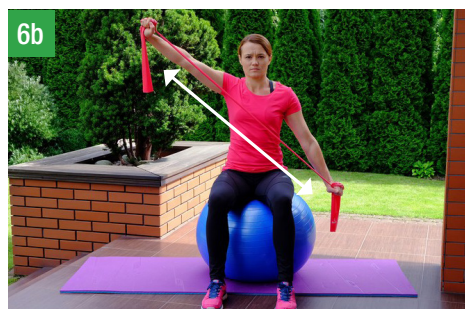
usiądź na piłce z taśmą za plecami



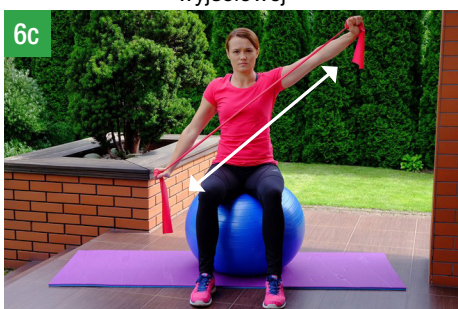
rozciągnij taśmę i powoli wróć do pozycji wyjściowej



usiądź na piłce z taśmą przed sobą



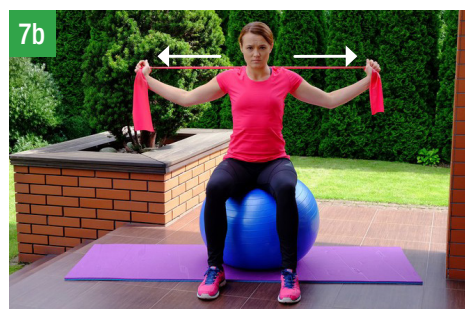
rozciągnij taśmę na skos



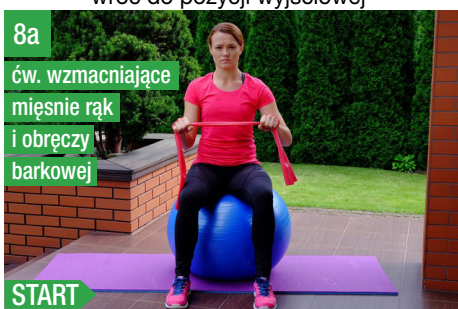
zrób to samo na drugą stronę
wróć do pozycji wyjściowej



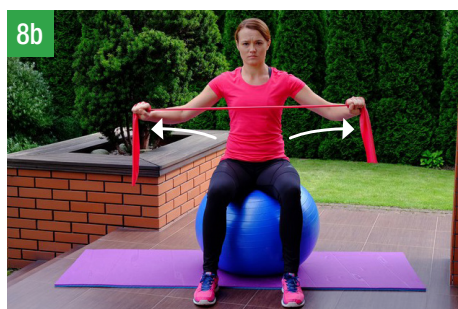
usiądź na piłce z taśmą za głową



rozciągnij taśmę i powoli wróć
do pozycji wyjściowej



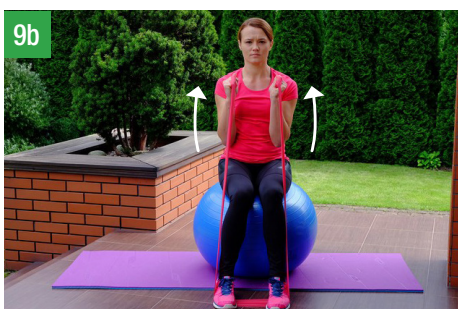
usiądź na piłce trzymając taśmę



rozciągnij taśmę na boki i powoli wróć do
pozycji wyjściowej



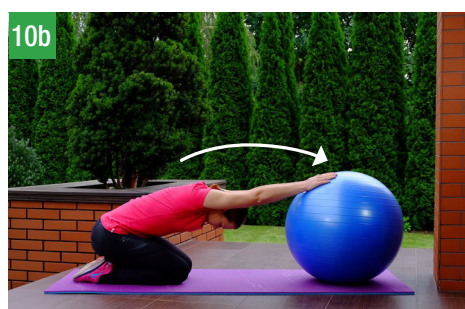
usiądź na piłce przydeptując taśmę



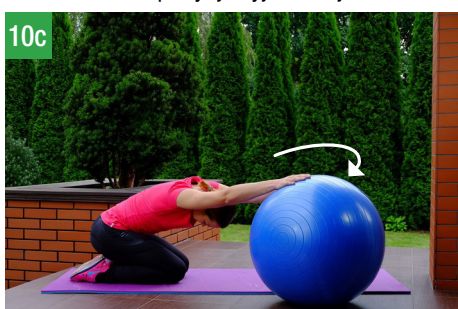
zegnij ręce w łokciach i powoli wróć
do pozycji wyjściowej



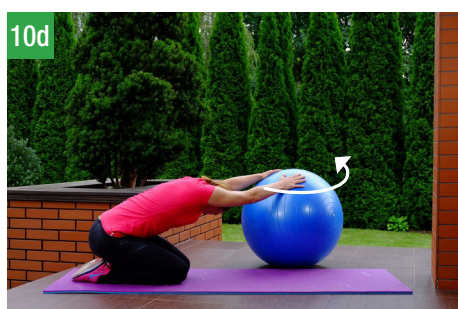
usiądź na piętach i oprzyj dłonie o piłkę



wykonaj skłon w przód
oddalając od siebie piłkę



przetocz piłkę w prawo



następnie przetocz piłkę w lewo
wróć do pozycji wyjściowej