

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

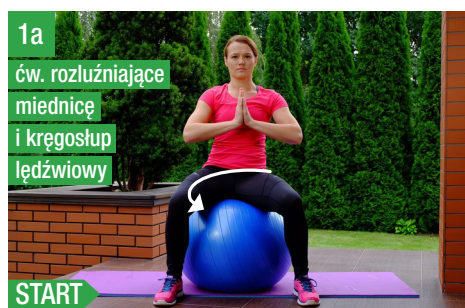
www.grudniewscy.pl
tel. 793 388 855



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!

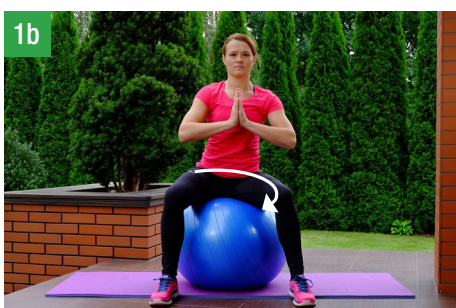
Po 15 powtórzeniach ćwiczenie w 3 seriach, 2-3 min. przerwy między seriami, 3 razy w tygodniu. Cykl: 30 dni.



1a
ćw. rozluźniające
miednicę
i kręgosłup
lędźwiowy

START

usiądź na piłce w rozkroku i wykonuj miednicą okrężne ruchy w prawo



1b

następnie wykonuj okrężne ruchy w lewo wróć do pozycji wyjściowej



2a

Ćw. wzmacniająca
mięśnie brzucha,
prosty i skośne

START

połóż się na piłce, nogi w rozkroku



2b

zrób skłon do przodu nie tracąc równowagi

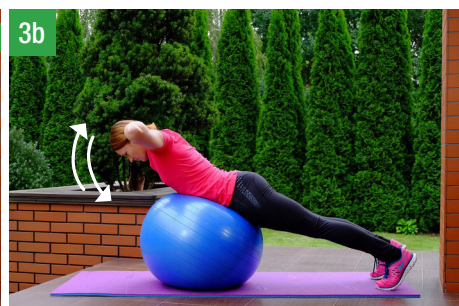


3a

ćw. wzmacniająca mięśnie grzbietu

START

połóż się na piłce przodem



3b

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

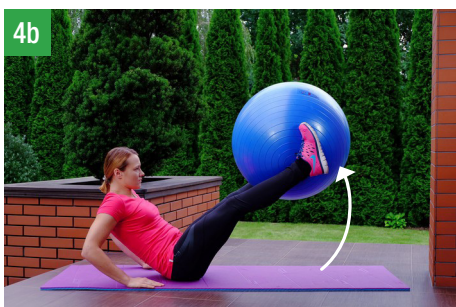


4a

ćw. wzmacniająca mięśnie nóg
oraz mięśnie brzucha

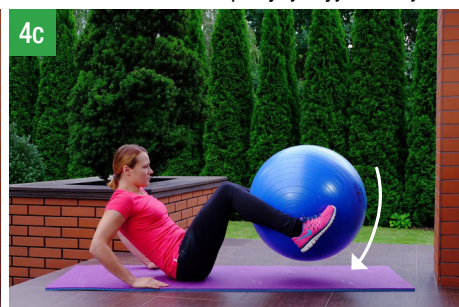
START

usiądź na macie i nogami obejmij piłkę



4b

wyprostuj nogi i unieś piłkę



4c

wróć do pozycji wyjściowej

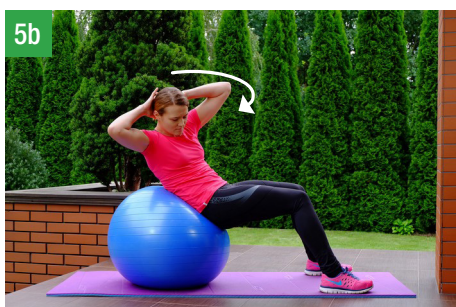


5a

Ćw. wzmacniająca
mięśnie brzucha,
prosty i skośne

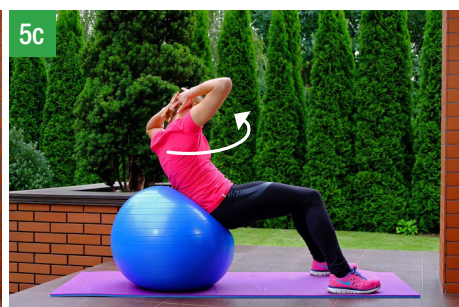
START

połóż się na piłce i zrób skłon do przodu nie tracąc równowagi



5b

skręć się w prawą stronę



5c

skręć się w lewą stronę i wróć do pozycji wyjściowej

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



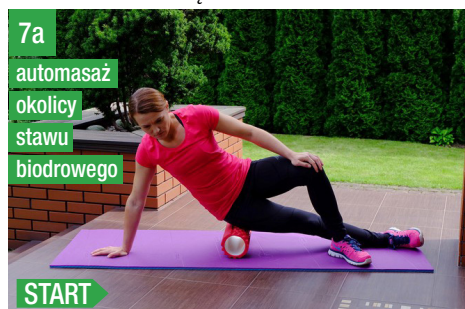
usiądź i połóż roller na macie
usiądź na roller



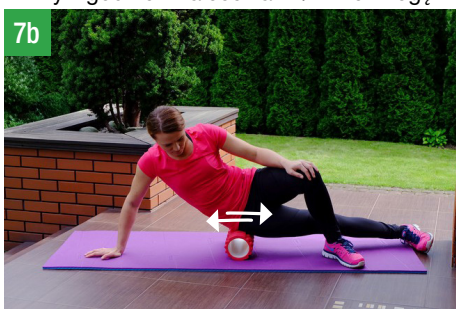
wyprostuj nogę / wykonuj ruchy w przód
i tył zgodnie z zaleceniami / zmień nogę



wrót do pozycji wyjściowej i zmień nogę



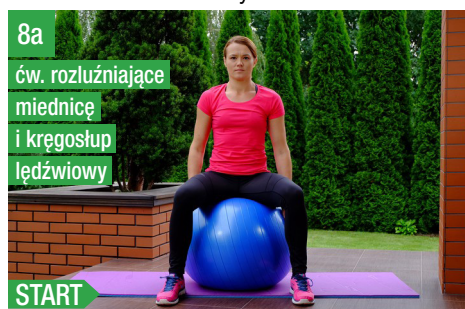
ustaw się bokiem i ułóż roller
w okolicy biodra



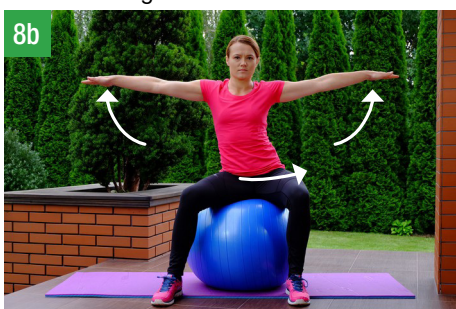
wykonuj ruchy w przód i tył
zgodnie z obrazkiem



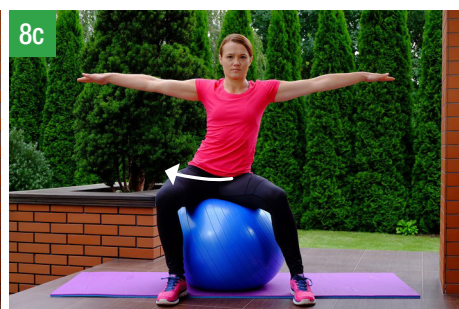
wrót do pozycji wyjściowej i zmień nogę



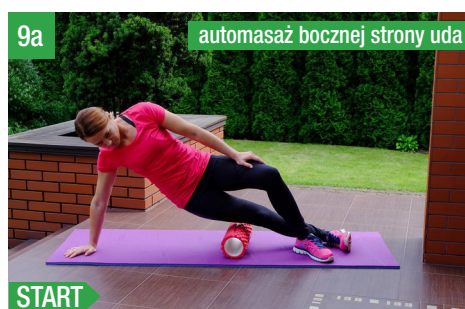
usiądź na piłce, nogi w rozkroku



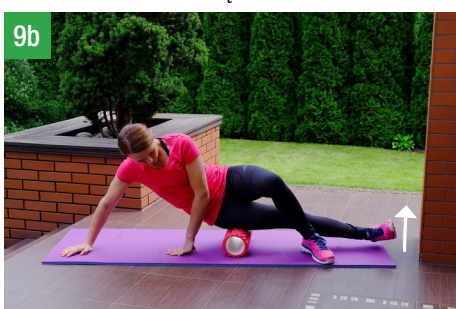
unieś ręce do boku i przesuń
miednicę w lewo



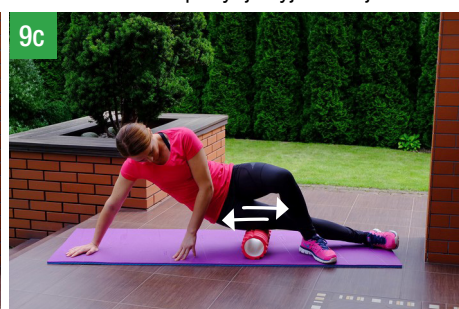
przesuń miednicę w prawo
wrót do pozycji wyjściowej



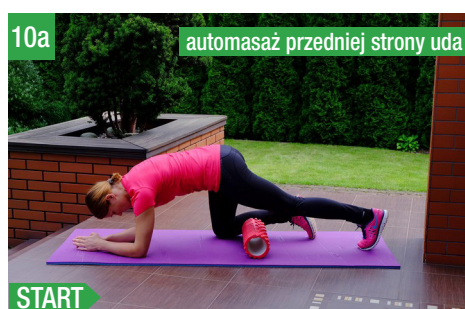
staw się bokiem i umieść roller pod udem



opryj udo o roller i unieś nogę w górę



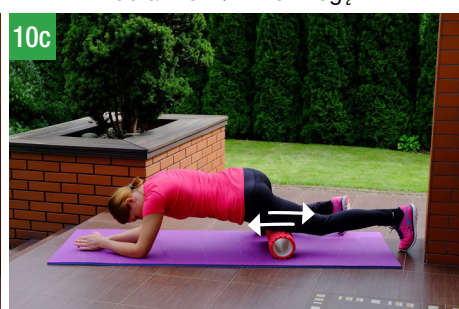
wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z
obrazkiem / zmień nogę



ukłęknij i połóż roller pod udem



połóż się na roller i unieś stopę w górę



wykonuj ruch w przód i tył zgodnie
z obrazkiem / następnie zmień nogę