

# 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](http://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><b>1a</b></p> <p>ćw. poprawiające rotację w odcinku lędźwiowym</p> <p><b>START</b></p> <p>stań w rozkroku z rękoma na biodrach</p>	<p><b>1b</b></p> <p>wykonaj skręt w prawą stronę</p>	<p><b>1c</b></p> <p>następnie wykonaj skręt w lewą stronę</p>
<p><b>2a</b></p> <p>ćw. rozciągające boki i poprawiające ruchomość kręgosłupa</p> <p><b>START</b></p> <p>stań w rozkroku, unieś lewą rękę nad głowę i wykonaj skłon w prawo</p>	<p><b>2b</b></p> <p>unieś prawą rękę nad głowę i wykonaj skłon w lewo / wróć do pozycji wyjściowej</p>	<p><b>3a</b></p> <p>Ćw. wzmacniające mięśnie brzucha, prosty i skośne</p> <p><b>START</b></p> <p>połóż się na piłce, nogi w rozkroku</p>
<p><b>3b</b></p> <p>zrób skłon do przodu nie tracąc równowagi</p>	<p><b>4a</b></p> <p>ćw. wzmacniające mięśnie grzbietu oraz kończyn</p> <p><b>START</b></p> <p>połóż się na piłce</p>	<p><b>4b</b></p> <p>unieś do góry prawą rękę i lewą nogę następnie zamień kończyny</p>
<p><b>5a</b></p> <p>ćw. wzmacniające mięśnie nóg oraz mięśnie brzucha</p> <p><b>START</b></p> <p>usiądź na macie i nogami obejmij piłkę</p>	<p><b>5b</b></p> <p>wyprostuj nogi i unieś piłkę</p>	<p><b>5c</b></p> <p>wróć do pozycji wyjściowej</p>

# Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

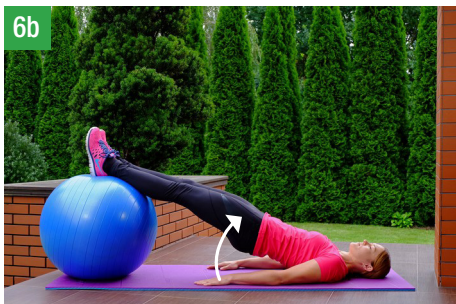
www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



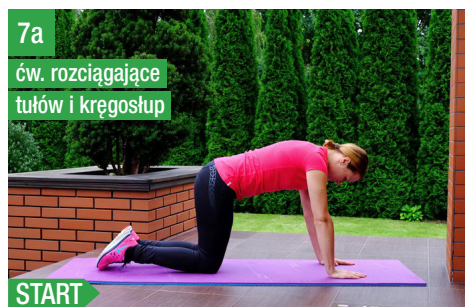
połóż wyprostowane nogi na piłce



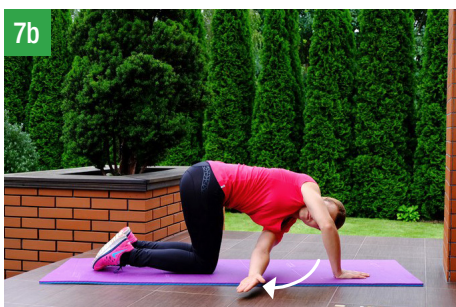
uniesь miednicę do góry



przyciągnij piłkę do siebie wróć do pozycji wyjściowej



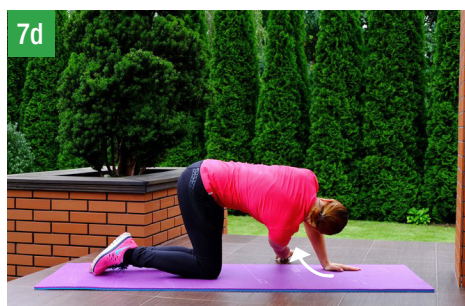
kłęk podparty na macie



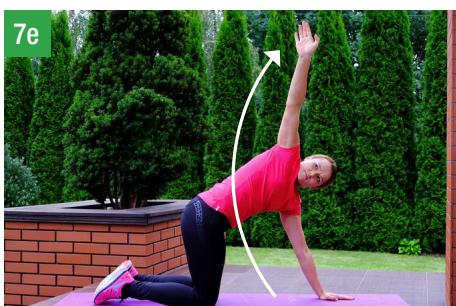
skręć się sięgając lewą ręką w prawą stronę



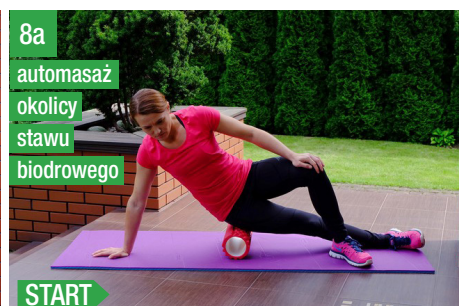
następnie wykonaj wyprost



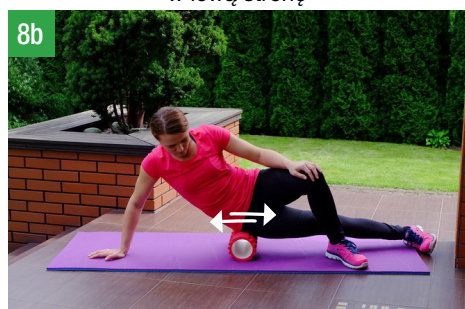
zamień ręce i skręć się sięgając prawą ręką w lewą stronę



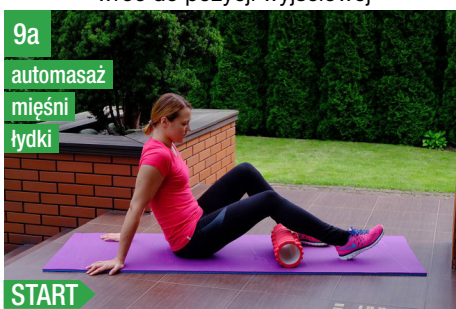
następnie wykonaj wyprost wróć do pozycji wyjściowej



ustaw się bokiem i ułóż roller w okolicy biodra



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



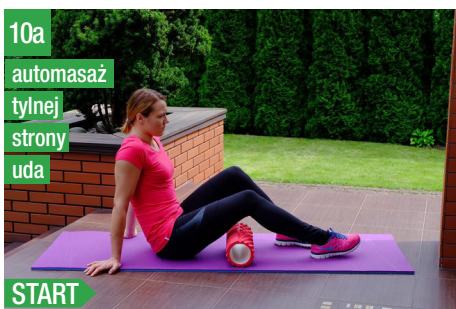
usiądź i połóż roller pod łydką



uniesь miednicę i stopę



wykonuj ruchy zgodnie z obrazkiem zmień nogę



usiądź i połóż roller pod udem



usiądź na roller i wykonuj ruchy w tył oraz w przód, zgodnie z obrazkiem następnie zamień nogę