

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.

<p>automasaż bocznej strony uda</p> <p>START</p>	<p>oprzyj udo o roller i unieś nogę w górę</p>	<p>wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z obrazkiem / zmień nogę</p>
<p>automasaż przedniej strony uda</p> <p>START</p>	<p>połóż się na roller i unieś stopę w górę</p>	<p>wykonuj ruch w przód i tył zgodnie z obrazkiem / następnie zmień nogę</p>
<p>ćw. stabilizujące całe ciało</p> <p>START</p>	<p>unieś miednicę i utrzymaj pokazaną pozycję / wróć do pozycji wyjściowej</p>	<p>Ćw. wzmacniające mięśnie brzucha, prosty i skośne</p> <p>START</p>
<p>zrób skłon do przodu nie tracąc równowagi</p>	<p>skręć się w prawą stronę</p>	<p>skręć się w lewą stronę i wróć do pozycji wyjściowej</p>

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

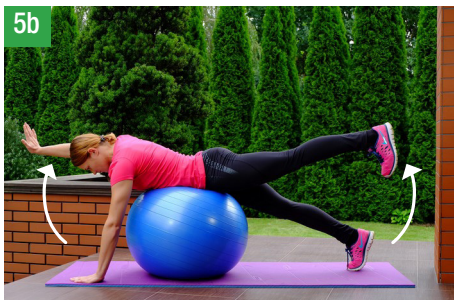
tel. 793 388 855

str. 2



START

połóż się na piłce



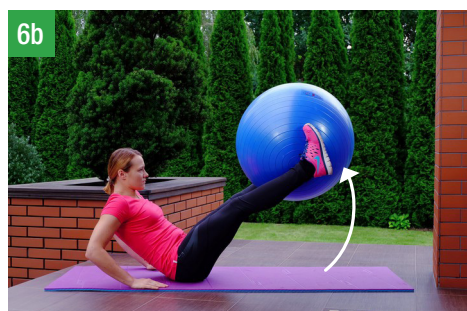
5b

unieś do góry prawą rękę i lewą nogę następnie zamień kończyny



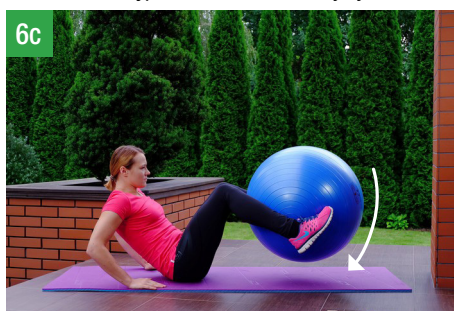
6a

usiądź na macie i nogami obejmij piłkę



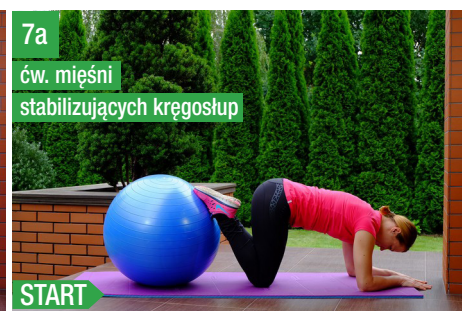
6b

wyprostuj nogi i unieś piłkę



6c

wrót do pozycji wyjściowej

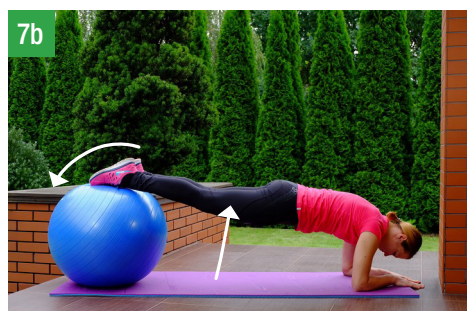


7a

ćw. mięśni stabilizujących kręgosłup

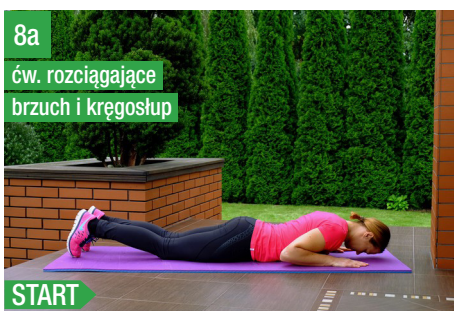
START

kłęk podparty na macie, stopy oparte o piłkę



7b

wyprostuj nogi oddalając od siebie piłkę utrzymaj pozycję zgodnie z obrazkiem

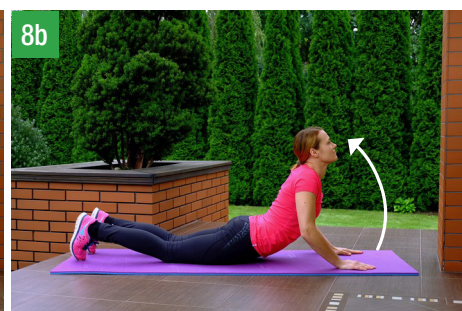


8a

ćw. rozciągające brzuch i kręgosłup

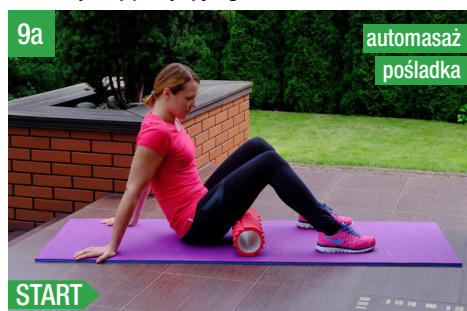
START

połóż się na brzuchu ręce ułóż na wysokości barków



8b

wyprostuj ręce i wykonaj wyprost tułowia

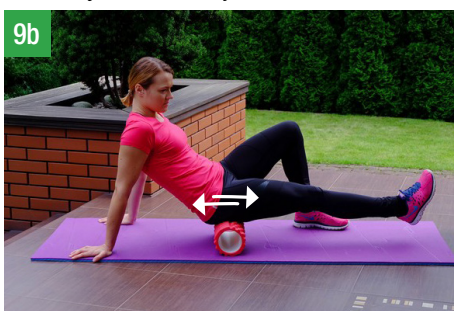


9a

automasaż pośladka

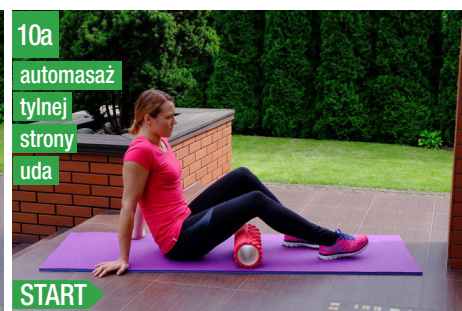
START

usiądź i połóż roller na macie usiądź na roller



9b

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

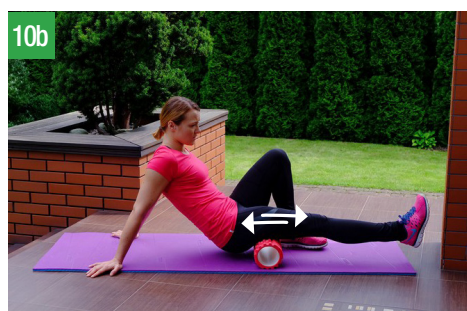


10a

automasaż tylnej strony uda

START

usiądź i połóż roller pod udem



10b

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



11a

automasaż bocznej strony uda

START

staw się bokiem u umieść roller pod udem



11b

oprzyj udo o roller i unieś nogę w górę