

# Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

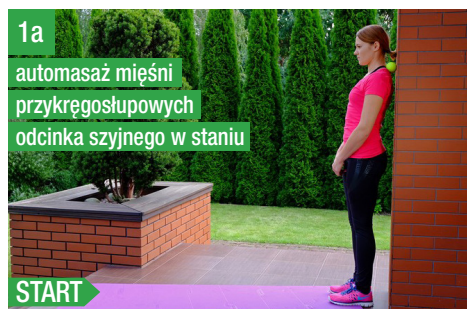
www.grudniewscy.pl  
tel. 793 388 855



Serdecznie witamy!

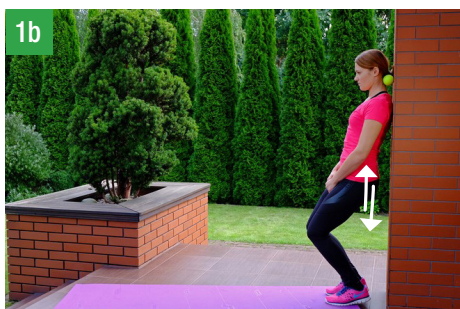
Z przyjemnością przedstawiamy zestaw ćwiczeń opracowany przez naszych fizjoterapeutów. W dużym stopniu możesz samodzielnie poprawić kondycję i funkcjonowanie swojego organizmu, jeśli będziesz regularnie trenować. Ćwiczenia mają charakter profilaktyczny i nie mogą być traktowane jako forma rehabilitacji. 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.



1a  
automasaż mięśni przykręgosłupowych odcinka szyjnego w staniu

umieść roller na wysokości odcinka szyjnego



1b  
delikatnie oprzyj się o niego i wykonuj mini przysiady



2a  
automasaż mięśni tylnej strony uda

usiądź i połóż roller pod udem



2b  
połóż udo na roller

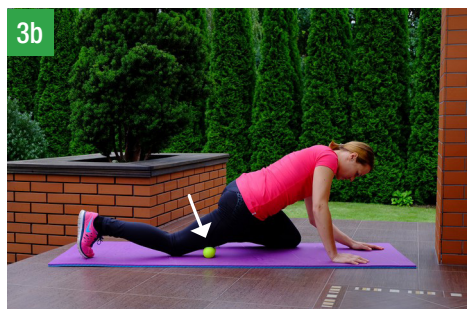


2c  
unięś się na rękach, wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z obrazkiem



3a  
automasaż mięśni przedniej strony uda

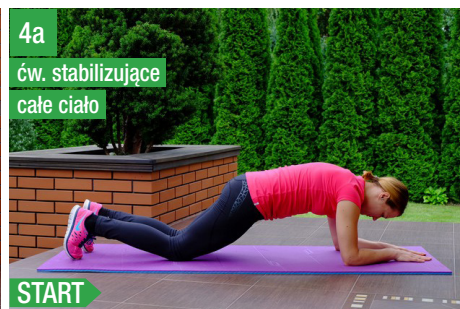
ukłękij i połóż roller na macie na wysokości uda



3b  
połóż przód uda na roller



3c  
wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z obrazkiem



4a  
ćw. stabilizujące całe ciało

ukłękij na macie i oprzyj się na przedramionach

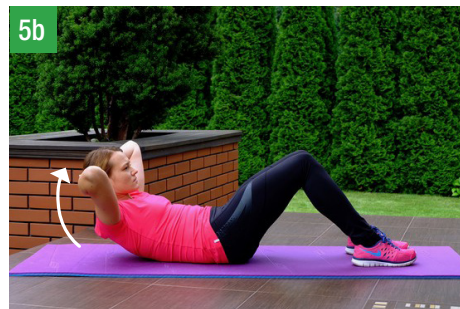


4b  
unięś miednicę i utrzymaj tę pozycję zgodnie z obrazkiem / wróć do pozycji wyjściowej



5a  
ćw. wzmacniające mięśnie brzucha

połóż się na plecach ze zgiętymi nogami



5b  
wykonaj skłon zgodnie z obrazkiem

# Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



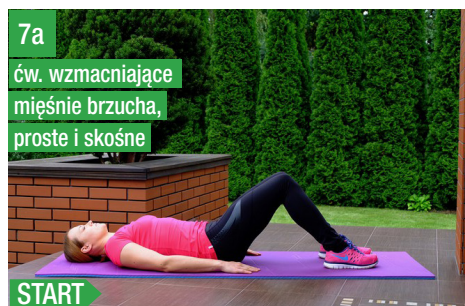
stań na macie w szerokim rozkroku



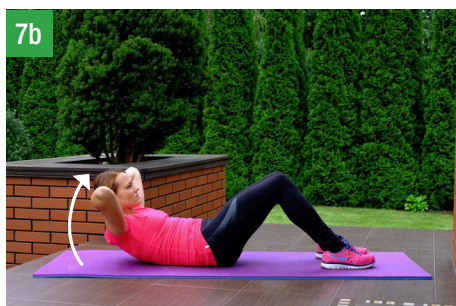
wykonaj wypad do prawego boku



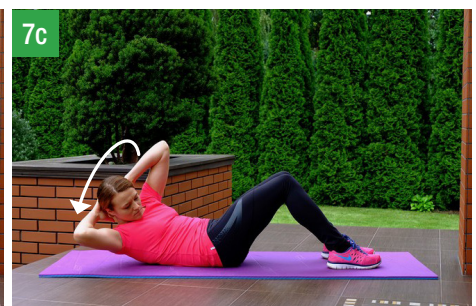
przenieś ciężar ciała na lewą nogę



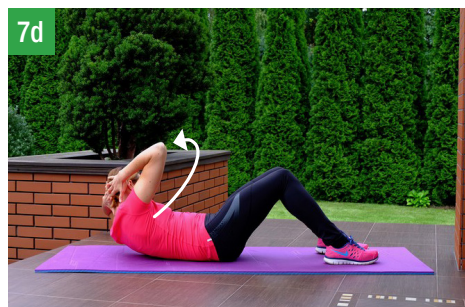
połóż się na plecach ze zgiętymi nogami



wykonaj skłon



następnie skręć się w prawo



i w lewo  
wróć do pozycji wyjściowej



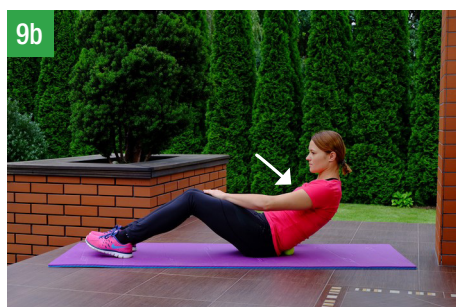
z pozycji kłęzącej  
uniesz do góry prawą rękę i lewą nogę



następnie zamień kończyny  
wróć do pozycji wyjściowej



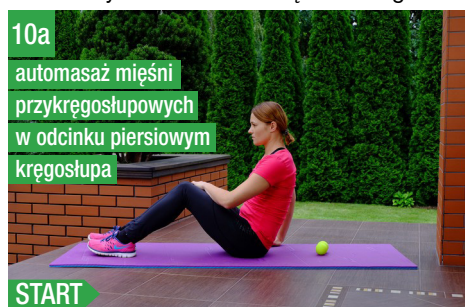
usiądź i połóż roller na macie  
na wysokości odcinka lędźwiowego



połóż się na roller



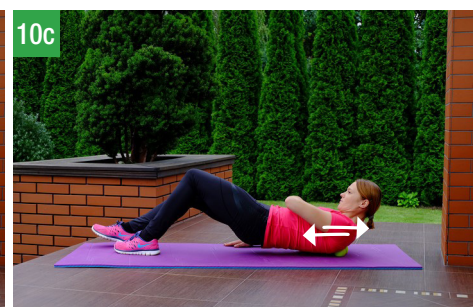
wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie  
z obrazkiem



usiądź i połóż roller na macie  
na wysokości odcinka piersiowego



połóż się na rollerze



uniesz miednicę, wykonuj ruchy  
w przód i tył zgodnie z obrazkiem