

# Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

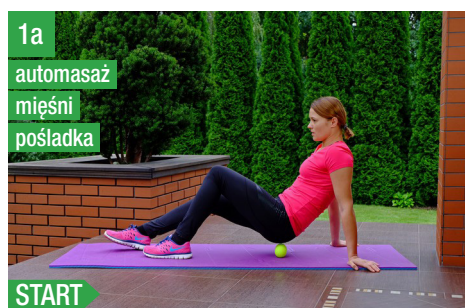
www.grudniewscy.pl  
tel. 793 388 855



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!

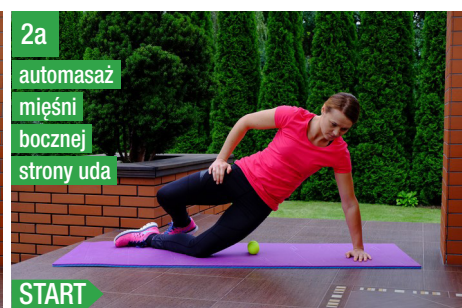
Po 15 powtórzeniach ćwiczenie w 3 seriach, 2-3 min. przerwy między seriami, 3 razy w tygodniu. Cykl: 30 dni.



połóż roller na wysokości pośladka



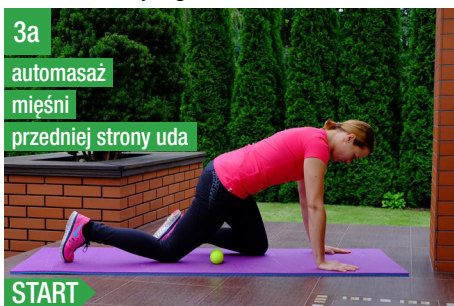
usiądź na roller, wykonuj ruchy w przód i w tył zgodnie z obrazkiem



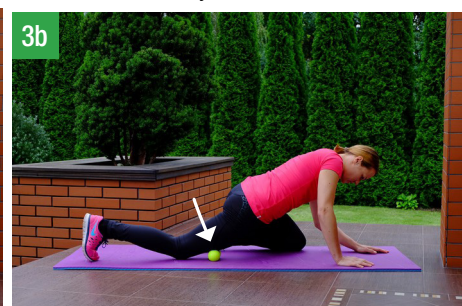
ustaw się bokiem i połóż roller na macie na wysokości uda



połóż bok uda na roller / wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z obrazkiem



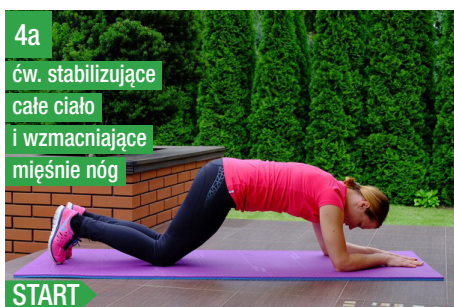
ukłęknij i połóż roller na macie na wysokości uda



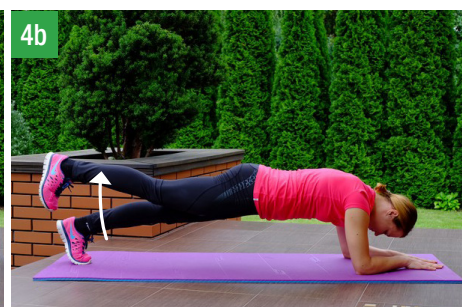
połóż przód uda na roller



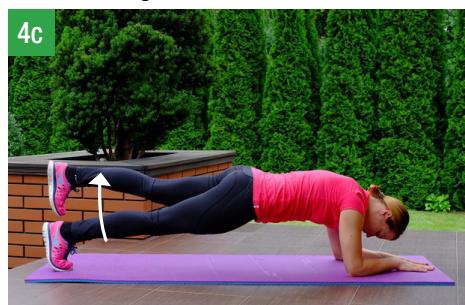
wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z obrazkiem



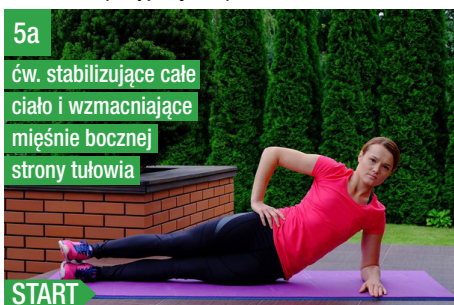
ukłęknij na macie i oprzyj się na przedramionach



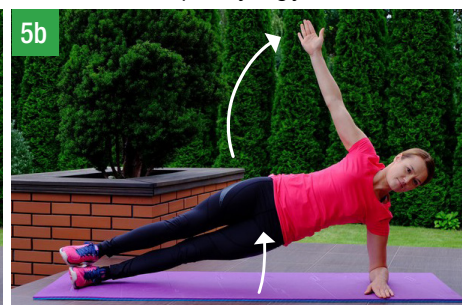
unieś miednicę, a następnie oderwij od maty prawą nogę



zamień nogi wróć do pozycji wyjściowej



połóż się na boku i oprzyj się na przedramieniu



oderwij miednicę i unieś rękę do góry / utrzymaj pozycję / zmień stronę



# Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

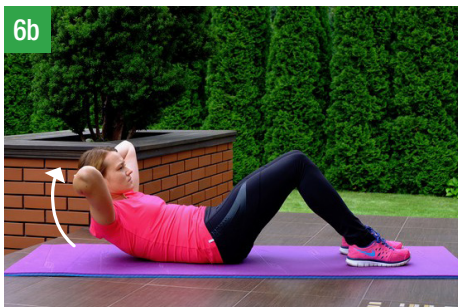
www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



połóż się na plecach ze zgiętymi nogami



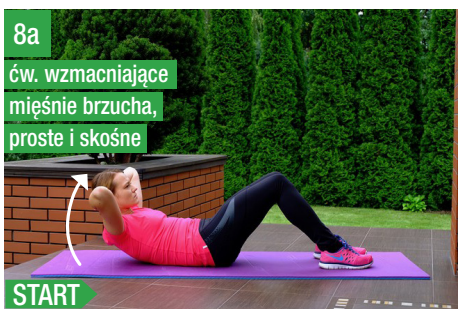
wykonaj skłon zgodnie z obrazkiem



z pozycji kłęczącej unieś do góry prawą rękę i lewą nogę



następnie zamień kończyny wróć do pozycji wyjściowej



spleć ręce na karku i wykonaj skłon w przód



skręć się w prawo



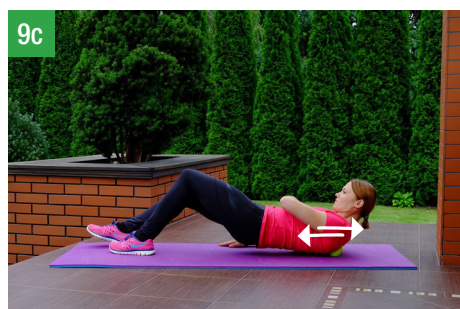
następnie skręć się w lewo wróć do pozycji wyjściowej



usiądź i połóż roller na macie na wysokości odcinka piersiowego



połóż się na rollerze



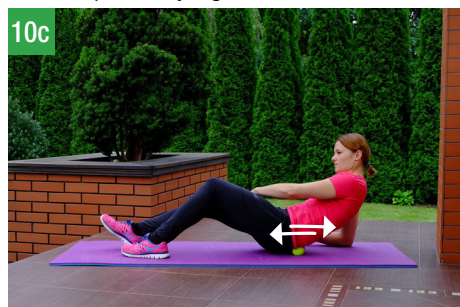
unieś miednicę, wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z obrazkiem



usiądź i połóż roller na macie na wysokości odcinka lędźwiowego



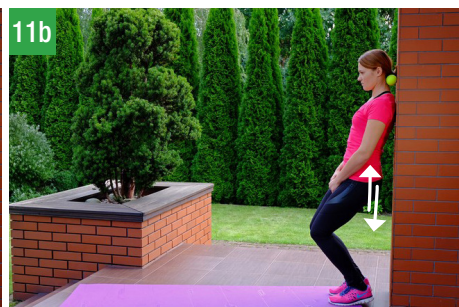
połóż się na roller



wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z obrazkiem



umieść roller na wysokości odcinka szyjnego



delikatnie oprzyj się o niego i wykonuj mini przysiady