

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl
tel. 793 388 855



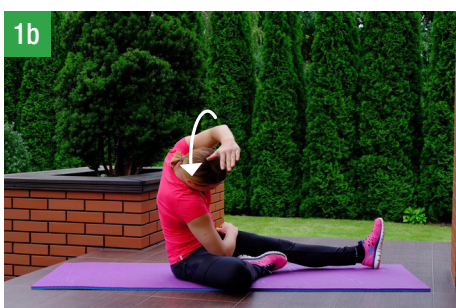
Serdecznie witamy!

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.



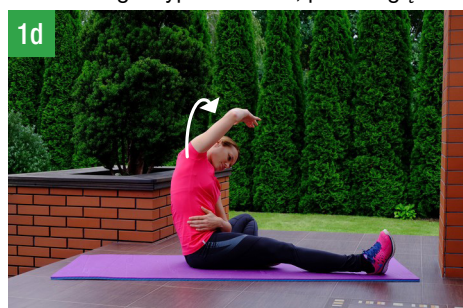
usiądź na macie
lewa noga wyprostowana, prawa zgięta



unieś lewą rękę nad głowę i wykonaj skłon
w kierunku nogi prawej



zamień nogi



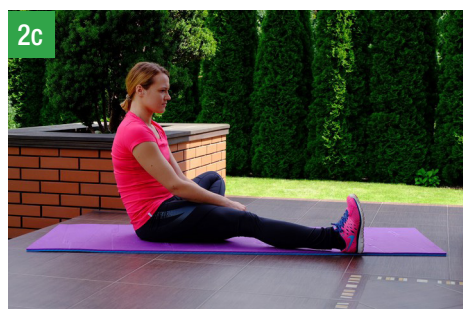
unieś prawą rękę i wykonaj skłon
w kierunku nogi lewej



usiądź z jedną nogą podciągniętą
do pachwiny



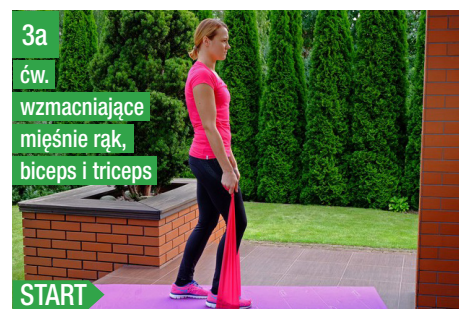
wykonaj skłon do nogi wyprostowanej



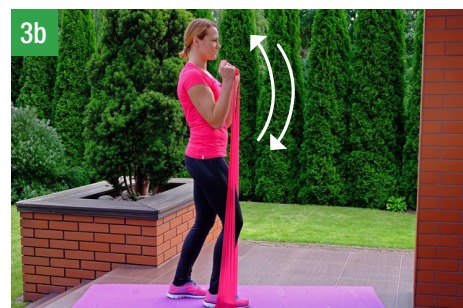
zmień pozycję nóg



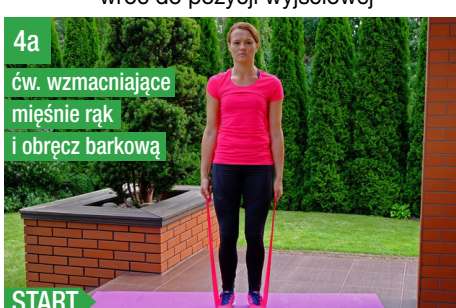
wykonaj skłon do nogi wyprostowanej
wróć do pozycji wyjściowej



stań w wykroku przednią nogą na taśmie



zegnij łokcie i powoli
wróć do pozycji wyjściowej



stań na taśmie w lekkim rozkroku



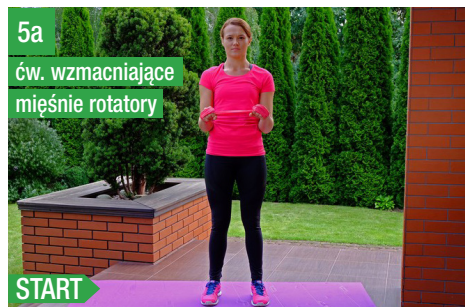
unieś ręce bokiem w górę najwyżej jak
możesz / wróć do pozycji wyjściowej

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



5a

ćw. wzmacniające
mięśnie rotatory

START

stań ze zgiętymi łokciami
taśma w dłoniach



5b

rozciągnij taśmę nie odrywając łokci od
tułowia / wróć do pozycji wyjściowej

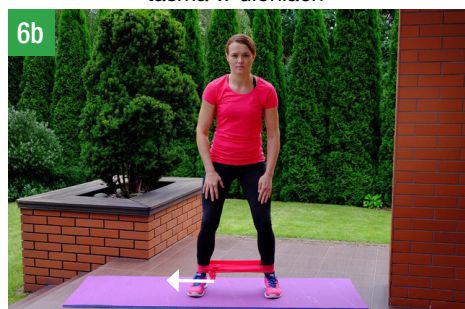


6a

ćw.
wzmacniające
mięśnie nóg
i pośladki

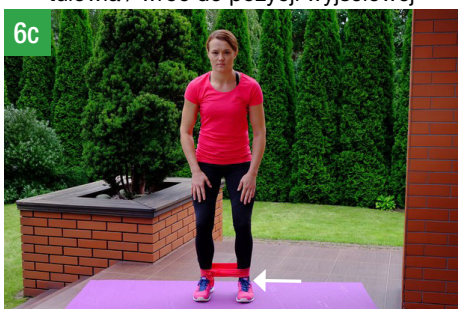
START

stań na macie
taśma zawiązana nad kostkami



6b

zrób lekki przysiad i wykonaj krok
odstawny prawą nogą



6c

dostaw lewą nogę i wykonaj ćwiczenie
w drugą stronę

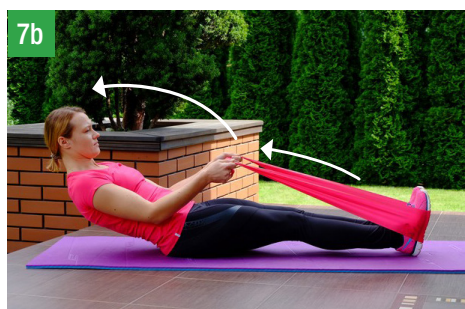


7a

ćw. wzmacniające
mięśnie brzucha

START

usiądź na macie z taśmą



7b

pochyl tułów do tyłu naciągając taśmę
wróć do pozycji wyjściowej



8a

ćw. wzmacniające
mięśnie grzbietu i rąk

START

połóż się na brzuchu z taśmą nad głową



8b

unieś ręce i rozciągnij taśmę
wróć do pozycji wyjściowej

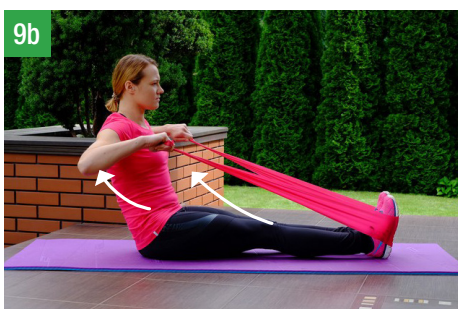


9a

ćw. wzmacniające
mięśnie ściągające łopatki
oraz obręcz barkową

START

usiądź na macie z taśmą



9b

naciągnij taśmę unosząc łokcie w górę
wróć do pozycji wyjściowej

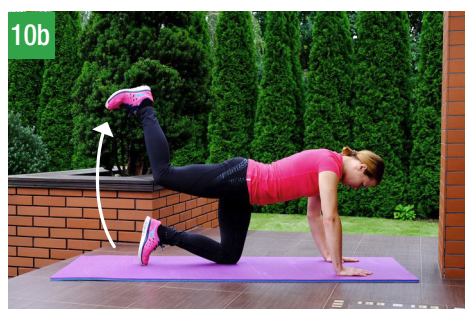


10a

ćw. poprawiające ruchomość w stawach
biodrowych i rozciągające
kręgosłup lędźwiowy

START

kłęk podparty na macie



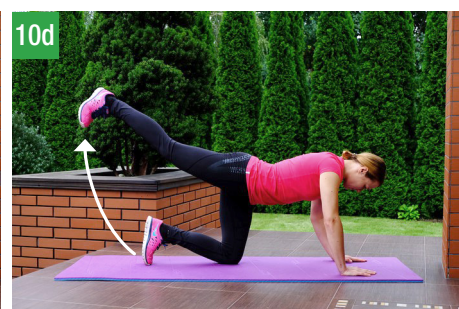
10b

unieś zgiętą prawą nogę w górę



10c

następnie przyciągnij ją do klatki piersiowej



10d

wykonaj wyprost nogi w tył / zamień nogi
wróć do pozycji wyjściowej