

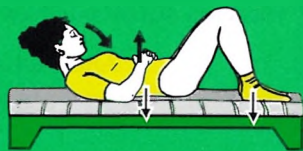
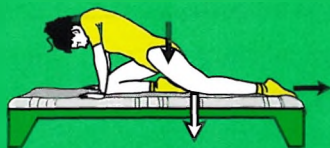
Jerzy Stodolny

Natura

**Zestawy ćwiczeń profilaktycznych,
zapobiegających wystąpieniu i nawrotom
bólów kręgosłupa**

odcinek szyjny, piersiowy i lędźwiowy

Zeszyt ćwiczeń do poradnika
JAK CHRONIĆ SWÓJ KRĘGOSŁUP
dr n. med. Jerzego Stodolnego



Jerzy Stodolny

Zestawy ćwiczeń profilaktycznych, zapobiegających wystąpieniu i nawrotom bólów kręgosłupa

odcinek szyjny, piersiowy i lędźwiowy

Zeszyt ćwiczeń do poradnika
JAK CHRONIĆ SWÓJ KRĘGOSŁUP
dr n. med. Jerzego Stodolnego



Natura

WYDAWNICTWO ZL NATURA
BUSKO ZDRÓJ 2015

Spis treści

Wstęp	3
Ćwiczenia mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa	5
Grupa I: ĆWICZENIA ROZLUŻNIAJĄCE	6
Ćwiczenia rozluźniające mięsień prostownik grzbietu	6
Ćwiczenia rozluźniające mięśnie zginacze stawów biodrowych i zginające tułów	9
Grupa II ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE	14
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha	14
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe i mięśnie dna miednicy	18
Ćwiczenia przeciwwskazane w programie przywracania równowagi napięć mięśniowych kręgosłupa lędźwiowego	21
Ćwiczenia mięśni odcinka piersiowego kręgosłupa.....	23
Ćwiczenia mięśni odcinka szyjnego kręgosłupa	32