

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyny dolnej z wykorzystaniem przedmiotów znajdujących się w domu

Co potrzebujesz do ćwiczeń?

- ✓ krzeselko
- ✓ piłka lub butelka



Uwagi do ćwiczeń

- ✓ Siedząc na krzeselku nie opieraj się o oparcie
- ✓ Plecy staraj się trzymać wyprostowane
- ✓ Każde ćwiczenie wykonaj 10 razy(1 seria), po ćwiczeniu odpocznij
- ✓ Ilość serii dowolna
- ✓ W przypadku napływu zmęczenia podczas ćwiczenia, przerwij



Wszystkie ćwiczenia wykonuj siedząc na krześle



1a Ręce trzymaj na biodrach



1b Wstań z krzesła



1c Z powrotem siadź na krzesło



2a Ręce wzdłuż tułowia



2b Naprzemiennie prostuj lewą i prawą nogę w kolanie



3a Ręce trzymaj na biodrach



3b Wykonaj odwodzenie lewej nogi



3c Wróć do pozycji początkowej i zadanie wykonaj prawą nogą



4a Prawa noga wyprostowana, lewa stopa leży tuż nad prawą kostką



4b Przesuń lewą stopę jak najwyżej w stronę biodra



4c Z powrotem opuść lewą stopę w dół



5a Ręce trzymaj na biodrach



5b Naprzemiennie unosz do góry prawe i lewe kolano



5c



6a Ręce trzymaj na biodrach, stopy oparte o podłogę



6b Stań na palcach, opuść stopy



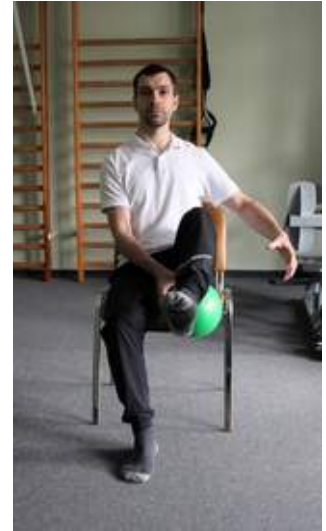
6c Stań na piętach, opuść stopy



7a Przekładaj piłkę pod kolaniem zataczając ósemki



7b



7c



8a Włóż piłkę między kolana



8b Zaciskaj piłkę



8c Rozluźnij uda tak aby piłka nie wypadła



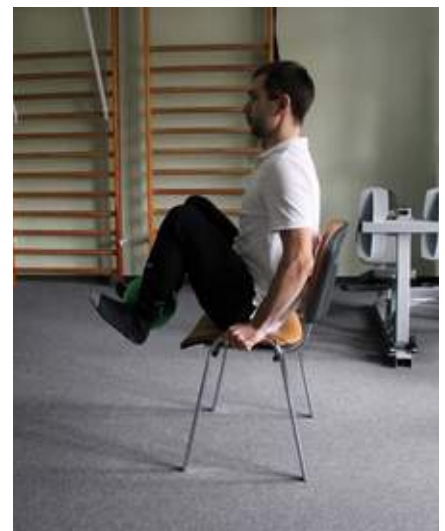
9a Trzymaj piłkę między kolanami



9b Naprzemiennie prostuj lewą i prawą nogę w kolanie



10a Trzymaj piłkę między kostkami



10b Przyciągaj kolana do brzucha