

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

Co potrzebujemy do ćwiczeń?

- ✓ Krzeselko
- ✓ Pudełko zapalek
- ✓ Ręcznik
- ✓ Butelka z wodą
- ✓ Kubek najlepiej plastikowy/papierowy
- ✓ Piłeczka



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

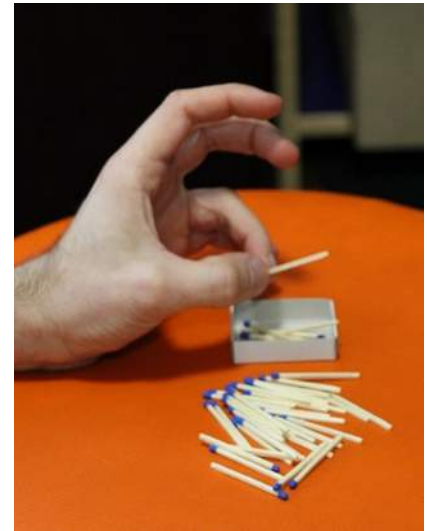




1a Wysyp zapalki z pudełka



1b Kciukiem i każdym palcem po kolei, wkładaj pojedynczo zapalkę do pudełka



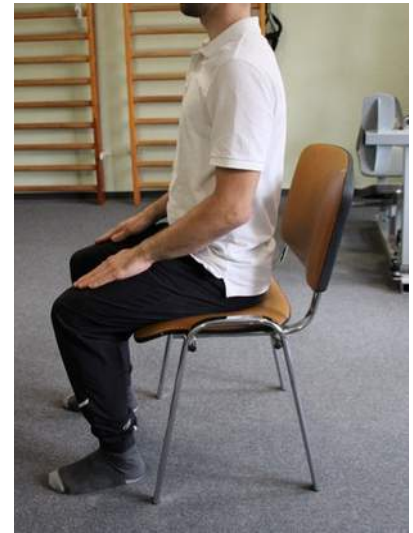
1c



2a Siedząc na krześle, ręce ułóż na udach



2b Pełzając ręką jak robak, zbliżaj palce do kolan



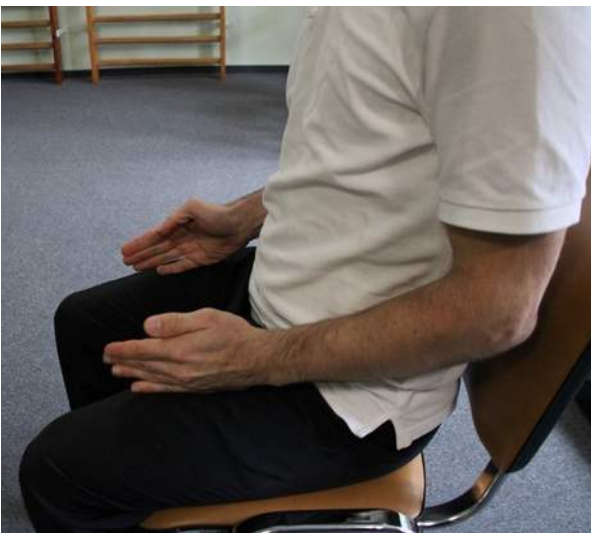
2c Teraz wykonaj odwrotność ćwiczenia



3a Ręce ułóż na udach w pozycji karateki



3b Pełzaj rękoma jak wąż w stronę kolan



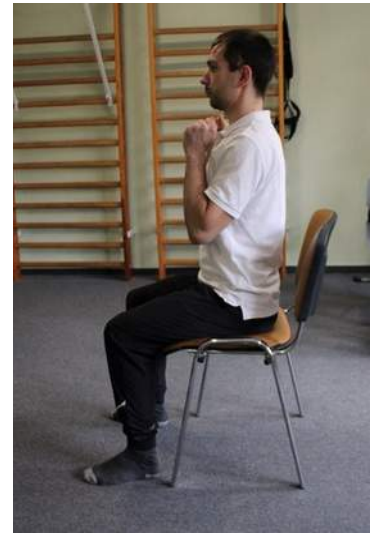
3c Teraz wykonaj odwrotność ćwiczenia



4a Ręce trzymaj zamknięte w pięść, przyciągnięte do ramion



4b Energicznym ruchem wyrzuć ręce w przód, równocześnie otwierając dłonie



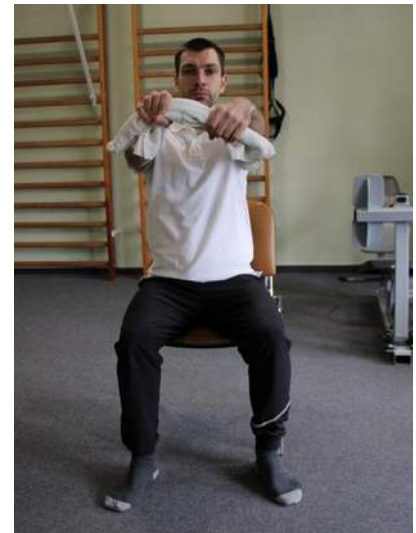
4c Ręce przyciągnij z powrotem do siebie, zamykając je w pięść



5a Chwyć ręcznik w obydwie ręce



5b W różnych pozycjach wykręcaj go jak gąbkę



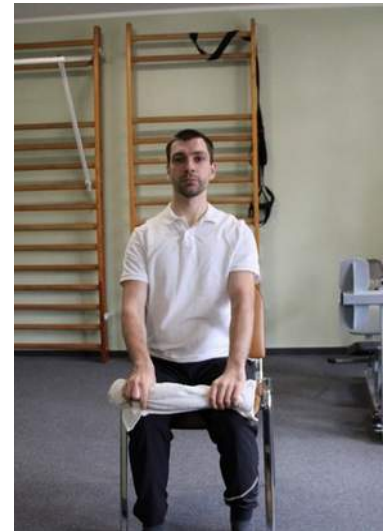
5c



6a Ręcznik trzymaj w obydwu rękach, musi być delikatnie napięty, trzymany na szerokość barków.



6b Wyciągnięte przed siebie ręce, unosz wysoko za głowę przy prostych łokciach



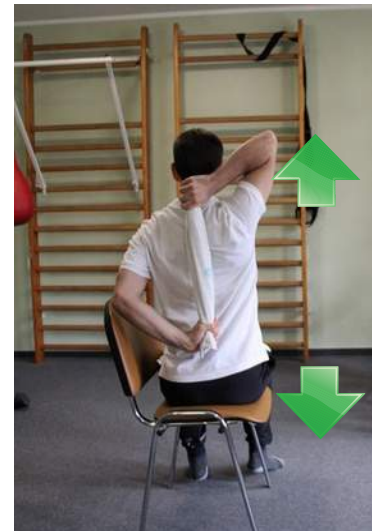
6c Ręce z powrotem opuść w dół, trzymając wyprostowane łokcie



7a Ręcznik trzymaj w rękach delikatnie napięty, łokcie uniesione na równi z barkami i zgięte.



7b Rozciągaj ręcznik



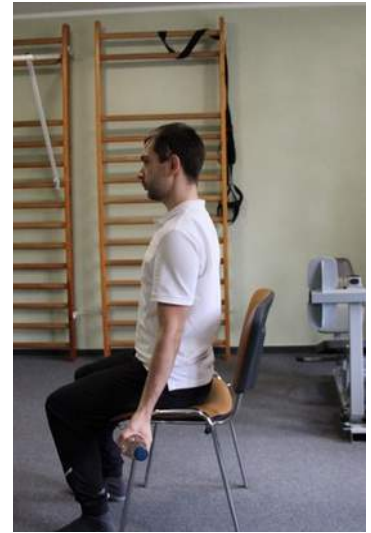
8 Rozciągaj ręcznik, w górę i w dół



9a Ręce ułoż wzdłuż tułowia, butelkę trzymaj w ręce



9b Zginaj przedramię



9c Prostuj przedramię



10a Przy zgiętym przedramieniu, trzymaj butelkę przy barku



10b Prostując przedramię, butelkę unosz do góry



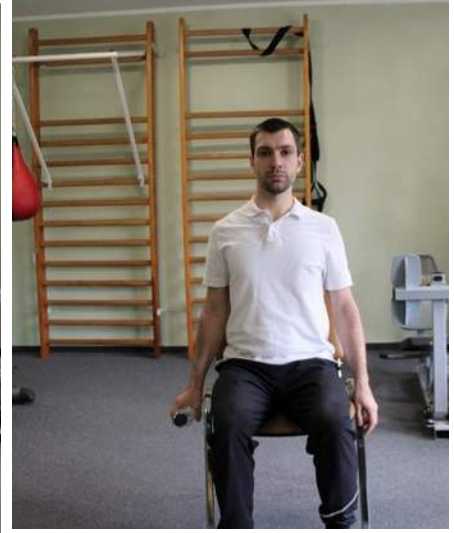
10c Z powrotem zbliż butelkę do barku



11a Chwyć butelkę,
ręce trzymaj wzdłuż tułowia



11b Wykonaj ruch
odwiedzenia ręki w bok



11c Rękę opuść z powrotem
w dół



12a Chwyć butelkę wody,
ręce trzymaj wzdłuż tułowia



12b Wykonaj ruch zginania
ręki przodem w górę



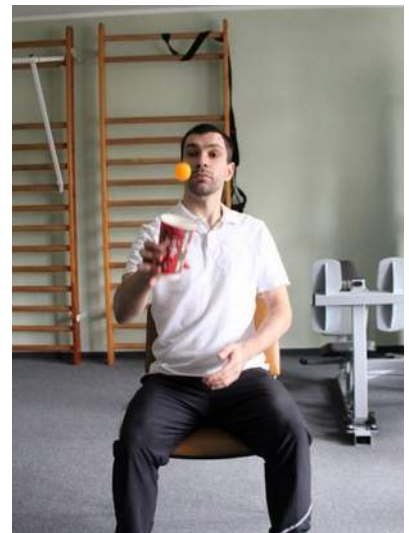
12c Rękę opuść w dół



13a W prawej ręce trzymaj kubek w lewej piłeczkę



13b Podrzucając piłkę, łap ją do kubeczka



13c