

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

### Co potrzebujesz do ćwiczeń?

- ✓ krzeselko
- ✓ piłka lub butelka



### Uwagi do ćwiczeń

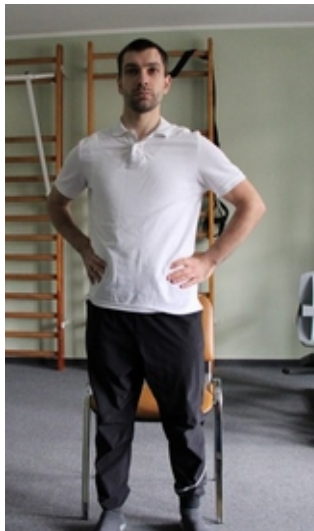
- ✓ Siedząc na krzeselku nie opieraj się o oparcie
- ✓ Plecy staraj się trzymać wyprostowane
- ✓ Każde ćwiczenie wykonaj 10 razy(1 seria), po ćwiczeniu odpocznij
- ✓ Ilość serii dowolna
- ✓ W przypadku napływu zmęczenia podczas ćwiczenia, przerwij



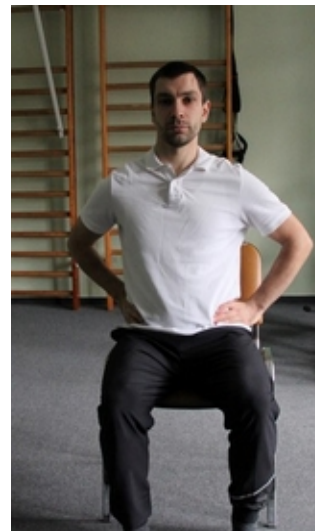
Wszystkie ćwiczenia wykonuj siedząc na krześle



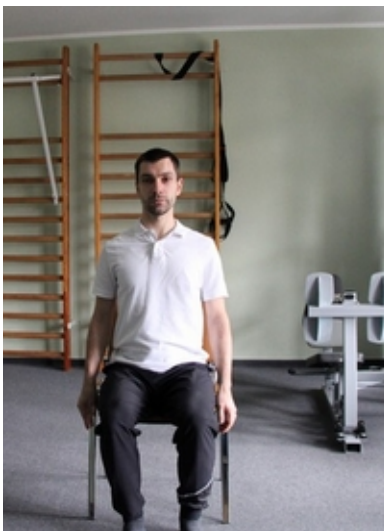
1a Ręce trzymaj na biodrach



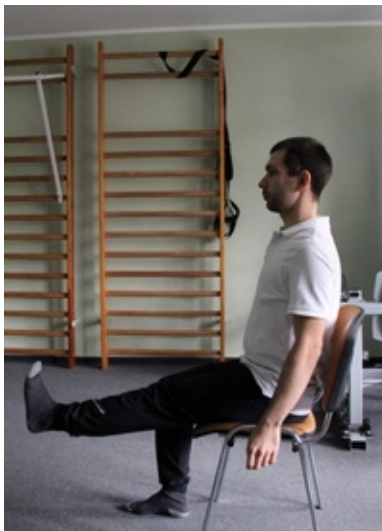
1b Wstań z krzesła



1c Z powrotem siadź na krześle



2a Ręce wzdłuż tułowia



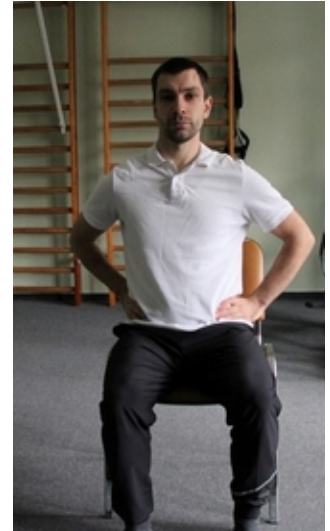
2b Naprzemiennie prostuj lewą i prawą nogę w kolanie



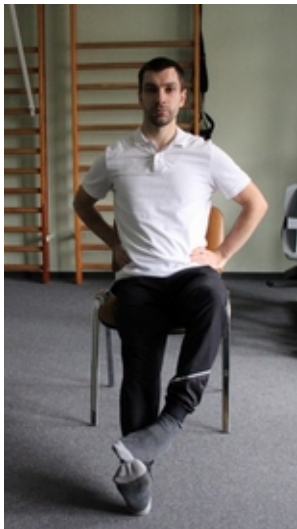
3a Ręce trzymaj na biodrach



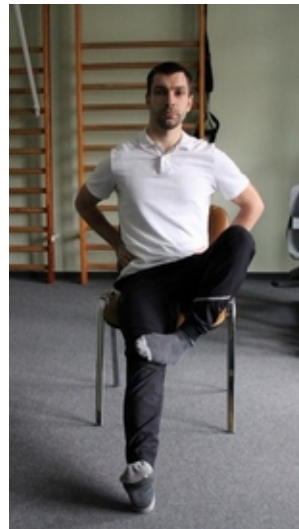
3b Wykonaj odwodzenie lewej nogi



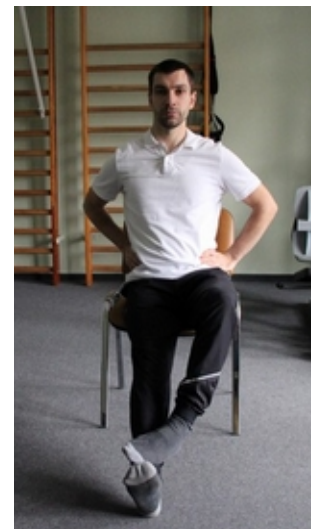
3c Wróć do pozycji początkowej i zadanie wykonaj prawą nogą



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



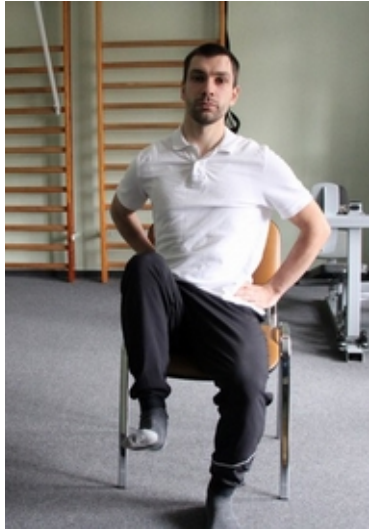
4b Przesuń lewą stopę jak najwyżej w stronę biodra



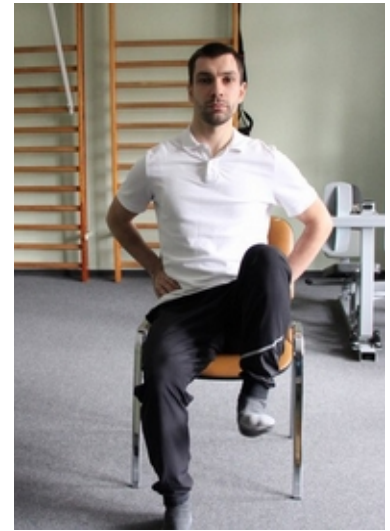
4c Z powrotem opuść lewą stopę w dół



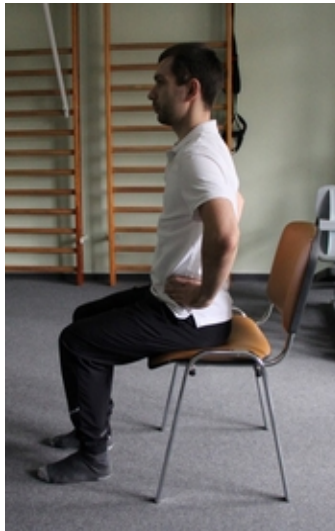
5a Ręce trzymaj na biodrach



5b Naprzemiennie unoś do góry prawe i lewe kolano



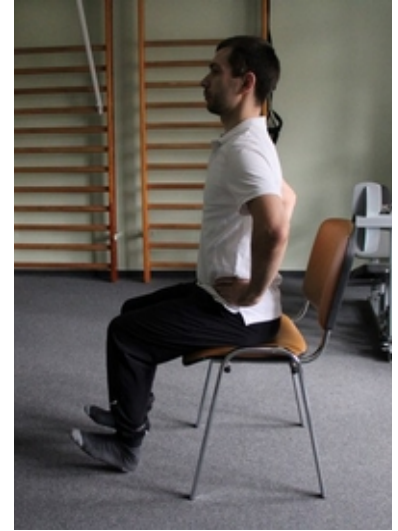
5c



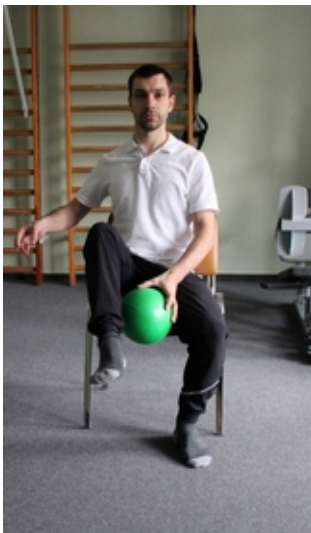
6a Ręce trzymaj na biodrach, stopy oparte o podłogę



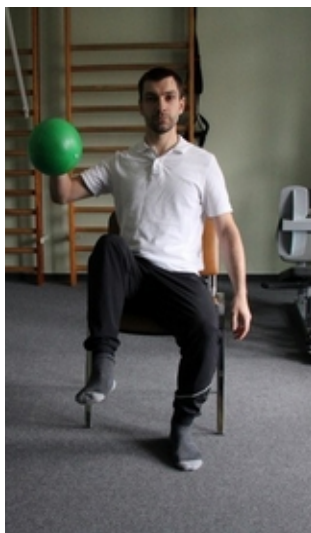
6b Stań na palcach, opuść stopy



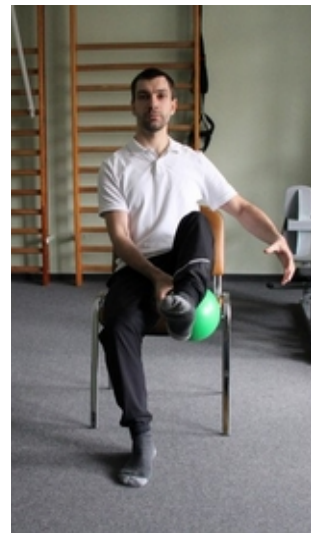
6c Stań na piętach, opuść stopy



7a Przekładaj piłkę pod kolaniem zataczając ósemki



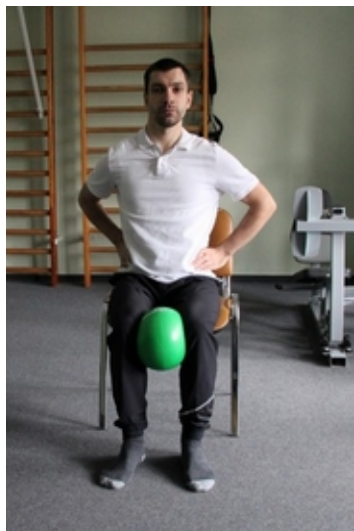
7b



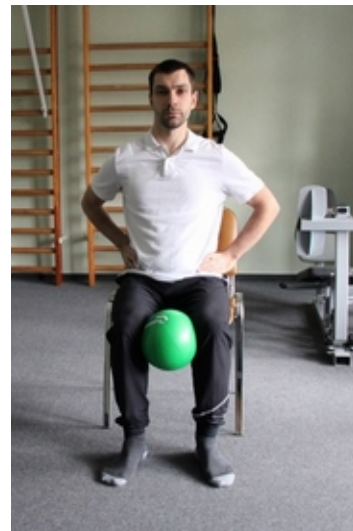
7c



8a Włóż piłkę między kolana



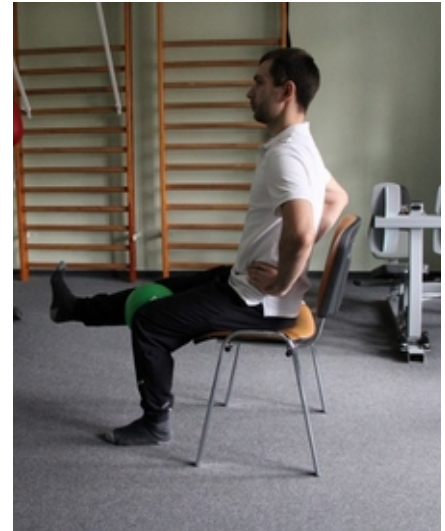
8b Zaciskaj piłkę



8c Rozluźnij uda tak aby piłka nie wypadła



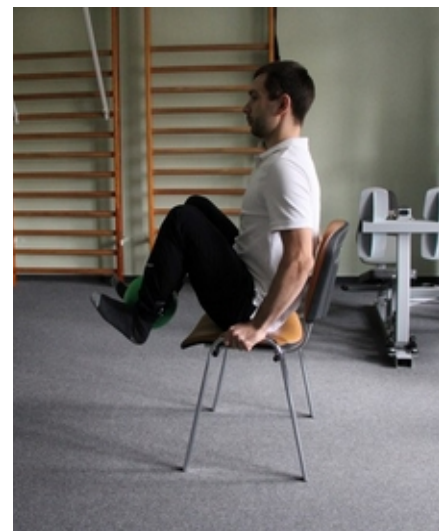
9a Trzymaj piłkę między kolanami



9b Naprzemiennie prostuj lewą i prawą nogę w kolanie



10a Trzymaj piłkę między kostkami



10b Przyciągaj kolana do brzucha