

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



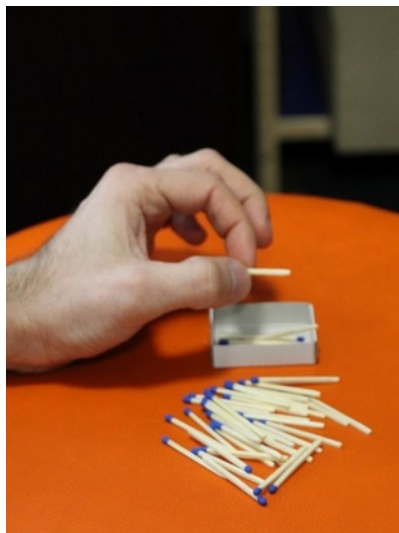
Uwagi do ćwiczeń

- ✓ 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

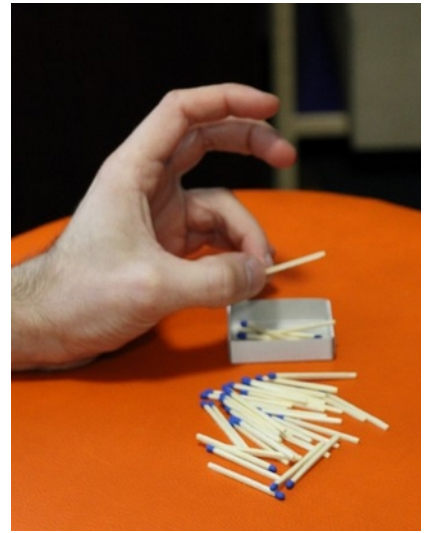




1a Wysyp zapalki z pudełka



1b Kciukiem i kazdym 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



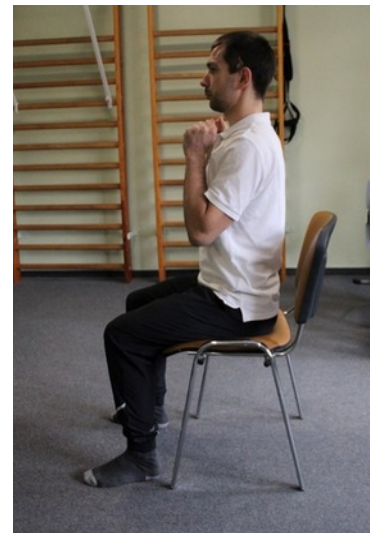
3c Teraz wykonaj odwrotność ćwiczenia



4a Ręce trzymaj zamknięte w pięść, przyciągnięte do ramion



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



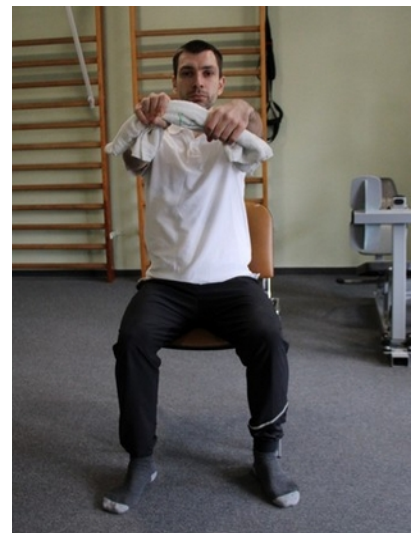
4c Ręce przyciągnij z powrotem do siebie, zamykając je w pięść



5a Chwyć ręcznik w obydwie ręce



5b W różnych pozycjach wykręcaj go jak gąbkę



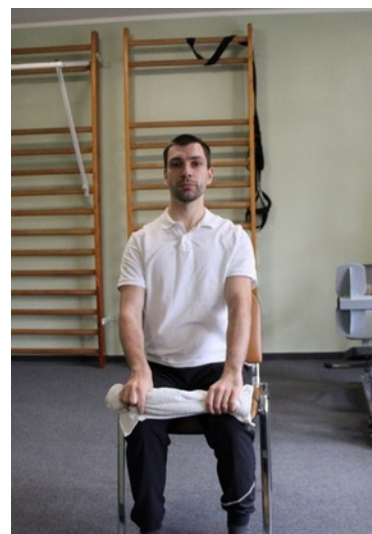
5c



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



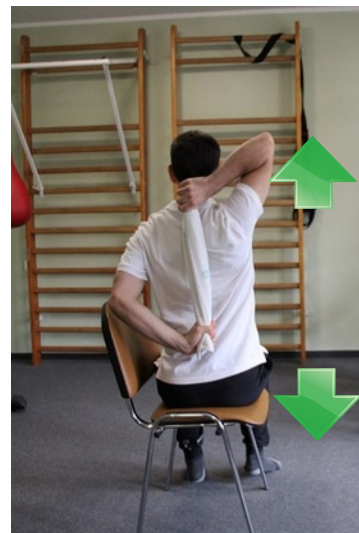
6c Ręce z powrotem opuść w dół, trzymając wyprostowane łokcie



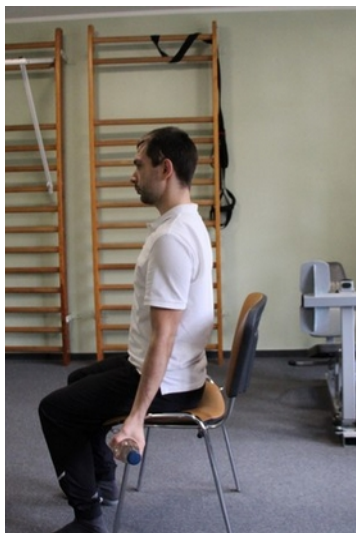
7a Ręcznik trzymaj w rękach delikatnie napięty, łokcie uniesione na równi z barkami i zgięte.



7b Rozciągaj ręcznik



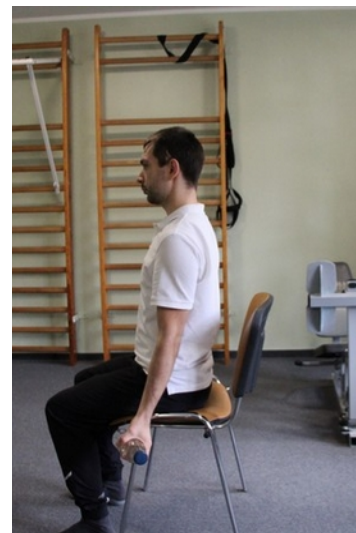
8 Rozciągaj ręcznik, w górę i w dół



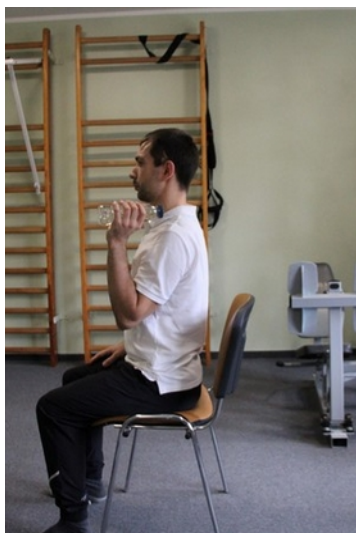
9a Ręce ułoż wzduż
tułowia, butelkę trzymaj
w ręce



9b Zginaj przedramię



9c Prostuj przedramię



10a Przy zgiętym
przedramieniu, trzymaj
butelkę przy barku



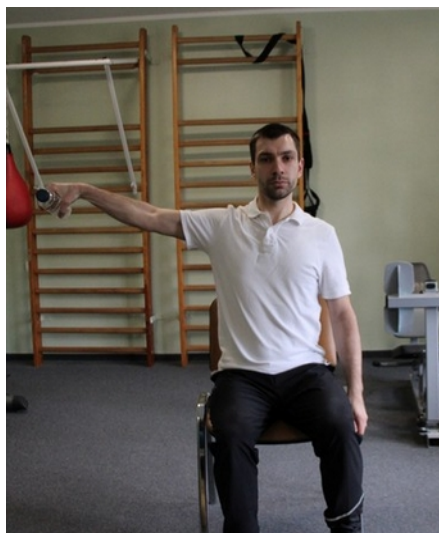
10b Prostując przedramię,
butelkę unosić do góry



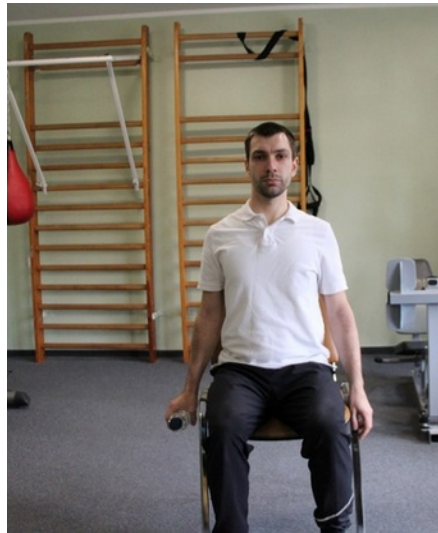
10c Z powrotem zbliż
butelkę do barku



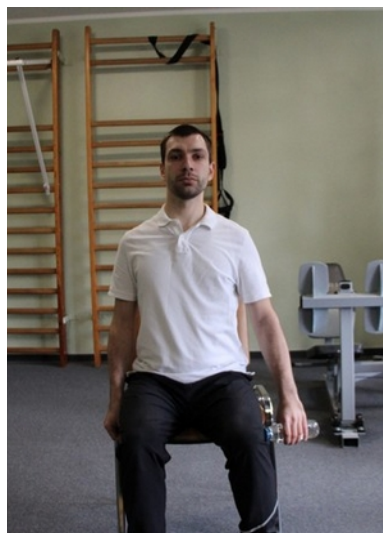
11a Chwyć butelkę,
ręce trzymaj wzdłuż tułowia



11b Wykonaj ruch
odwiedzenia ręki w bok



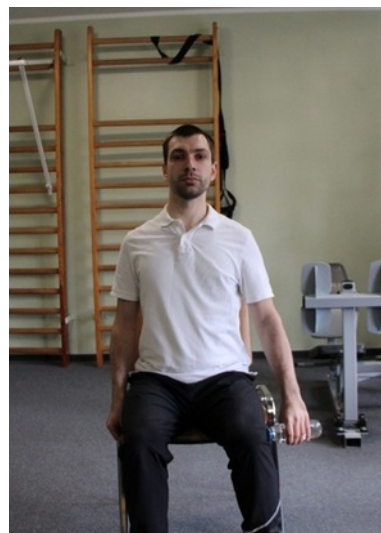
11c Rękę opuść z powrotem
w dół



12a Chwyć butelkę wody,
ręce trzymaj wzdłuż tułowia



12b Wykonaj ruch zginania
ręki przodem w górę



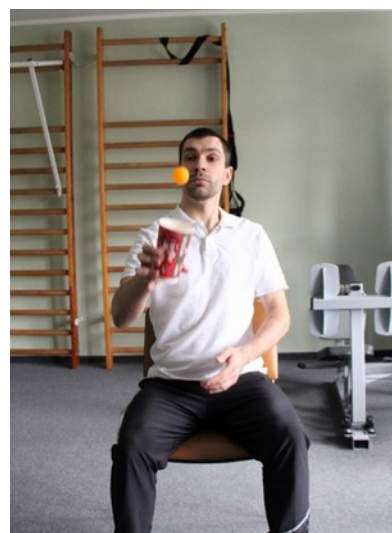
12c Rękę opuść w dół



13a W prawej ręce trzymaj
kubek w lewej piłeczkę



13b Podrzucając piłkę,
łap ją do kubeczka



13c