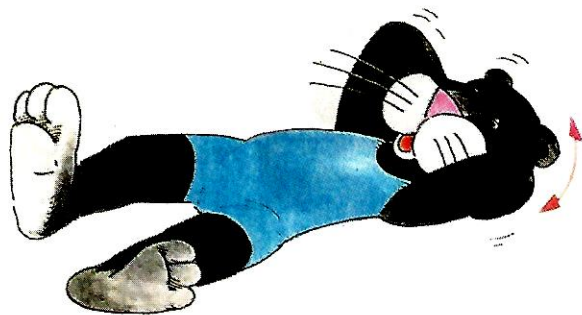
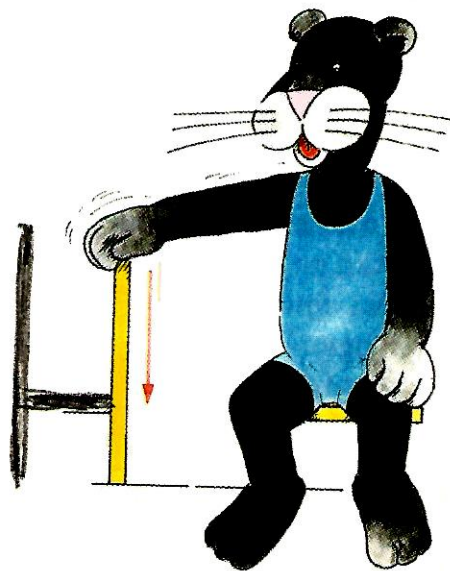

Kilka propozycji ćwiczeń na różne grupy mięśniowe

Ćwiczenia mięśni brzucha

Położ się na łóżku. Dłonie spleć na karku. Pchaj głowę do tyłu, a dłońmi staraj się pchać głowę do przodu.



Ćwiczenie mięśni ramion
Usiądź na krześle. Wyprostowaną rękę oprzyj na oparciu krzesła stojącego z boku. Naciskaj w dół wyprostowanym ramieniem.

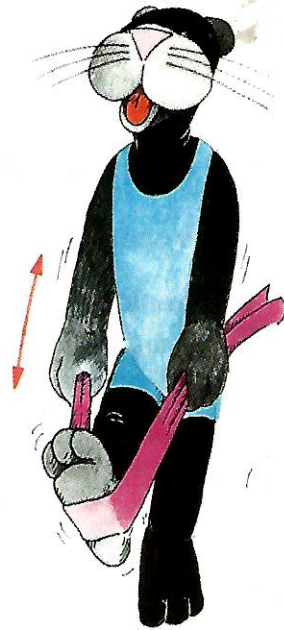


Ćwiczenie mięśni nóg i rąk

Przygotuj ręcznik. Ugiętą nogę oprzyj stopą na ręczniku. Chwyć za oba końce ręcznika. Stojąc na jednej nodze, próbuj tę opartą na ręczniku wyprostować z maksymalną siłą.

Ćwiczenie mięśni nóg (uda)

Przygotuj krzesło. Usiądź na podłodze naprzeciwko krzesła. Stopy unieś w górę, aby wewnętrzną stroną (nie końcami) przylegały do nóg krzesła na wysokości siedzenia. Ściskaj stopami nogi krzesła jak najsilniej.



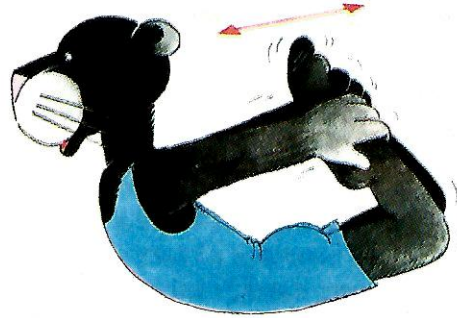
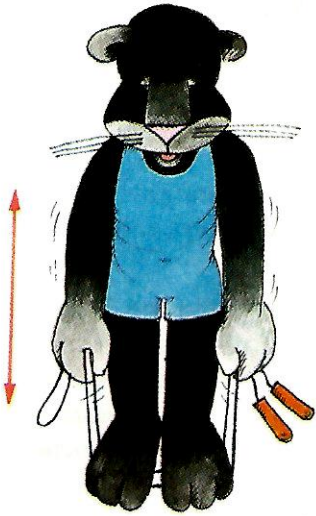
Ćwiczenie mięśni ud

Stań na jednej nodze. Drugą ugnij w kolanie i chwyć grzbiet stopy przeciwną ręką niż ugięta noga (jeśli jest zgięta prawa noga, trzymaj stopę lewą ręką). Ugiętą nogę oprzyj nad kolaniem o udo nogi wyprostowanej. Obejmij grzbiet stopy, a następnie próbuj przewyciężając opór ręki, cisnąć stopę ku dołowi.



Ćwiczenie mięśni tułowia

Przygotuj skakankę. Stań na niej obiema stopami. Chwyć za końce skakanki, tak by chwyt był na wysokości łydek. Staraj się teraz wyprostować.



Ćwiczenie mięśni tułowia

Położ się na podłodze na brzuchu. Ręce unieś w tył i chwyć za stopy (nogi zegnij w kolanach). Staraj się wyprostować nogi, a górną część ciała pchaj przy wykonywaniu tego ćwiczenia ku przodowi.

