

W poniższych tabelach prezentuję zestawy ćwiczeń, które z powodzeniem można zastosować w domu bez konieczności posiadania specjalistycznego sprzętu. Ćwiczenia te pomogą wzmocnić Ci najważniejsze partie mięśni posturalnych, a także poprawią samopoczucie i pozwolą z korzyścią dla zdrowia spędzić czas wolny. Powodzenia!

Tadeusz Kiciński

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE BRZUCHA

Spośród ćwiczeń zaprezentowanych poniżej wykonaj 2 lub 3 serie po 10 powtórzeń. Ćwicz 2 razy w tygodniu (poniedziałek, środa,). W miarę możliwości zwiększaj liczbę serii. Przerwy między seriami to 90 sekund, przerwa po każdym ćwiczeniu 30 sekund.



30 SEKUND



30 SEKUND



15 RAZY



30 RAZY



30 RAZY



ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE PLECÓW

Ćwicz 2 razy w tygodniu (wtorek, PIĄTEK), 1 lub 2 serie po 10 powtórzeń. W miarę możliwości zwiększaj liczbę serii. Przerwy między seriami to 90 sekund, przerwa po każdym ćwiczeniu 30 sekund.

I. Pozycja - leżenie na plecach ręce wzdłuż tułowia

1. Unosimy ramiona i przenosimy je nad głowę - z równoczesnym wdechem (nosem). Powracamy do pozycji wyjściowej, z równoczesnym wydechem (ustami).



2. Robimy "rowerek" (około 15 razy).



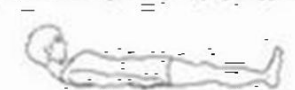
3. Lwą rękę kładziemy za głowę i wyciągamy ją jak najdalej w poziomie; jednocześnie wyciągamy jak najdalej prawą nogę (rozciąganie). Zmieniamy rękę i powtarzamy ćwiczenie.



4. Przyciągamy kolejno prawe i lewe kolano do klatki piersiowej - wytrzymujemy chwilę i powracamy do pozycji wyjściowej.

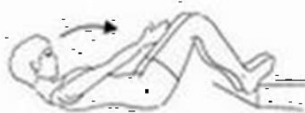


5. Ustawiamy stopy w pionie, unosimy głowę i patrzymy na palce stóp. Wytrzymujemy chwilę i powracamy do pozycji wyjściowej.

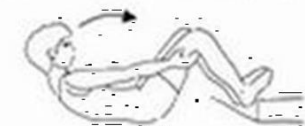


6. Opieramy stopy o materac z ugięciem kolan.

a) przyciągamy prawą rękę do lewego kolana z jednoczesnym uniesieniem barku i głowy, po czym powracamy do pozycji wyjściowej;
b) zmieniamy rękę na lewą i powtarzamy ćwiczenie.



7. Unosimy górną część tułowia z jednoczesnym przeniesieniem rąk za kolana, po czym powracamy do pozycji wyjściowej.



8. Opieramy się na łokciach, unosimy klatkę piersiową robiąc równocześnie wdech, po czym powracamy do pozycji wyjściowej, robiąc wydech.



9. Przenosimy lewy łokieć za prawe kolano, z jednoczesnym uniesieniem kolana i górnej części tułowia. Zmieniamy rękę na prawą i powtarzamy ćwiczenie.



10. Przenosimy obydwie ręce za głowę, robiąc jednocześnie wdech i powracamy do pozycji wyjściowej robiąc wydech. Jest to ćwiczenie rozluźniające mięśnie tułowia i kończyn.



11. Unosimy i opuszczamy miednicę (napinanie pośladków):

a) przenosimy tułów na prawą stronę materaca,
b) przenosimy tułów na lewą stronę materaca.



12. Prostujemy obydwa podudzia - bez ruchu ud.



13. Przenosimy obydwa kolana na zmianę - raz na prawą, raz na lewą stronę.

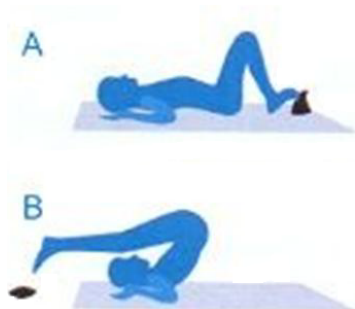


14. Przyciągamy obydwa kolana do klatki piersiowej, chwilę wytrzymujemy i powracamy do pozycji wyjściowej. (Napinanie mięśni brzucha).



ĆWICZENIA KOREKCYJNE

Ćwiczenia wykonuj 3 do 4 razy w tygodniu. 1 lub 2 serie po 10 powtórzeń.



17.

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Leżenie tyłem .Nogi ugięte.

Palce obu stóp trzymają woreczek.

RUCH: przejście do leżenia przewrotnego z
z położeniem woreczka na podłodzeza głową.



18,

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Ssiad prosty. Ręce w pozycji „ skrzydełek".

W dłoniach skakanka (pasek) zaczepiona pod palcami nóg.

RUCH: Maksymalnie zgięcie stóp do siebie wspomagane
przyciąganiem skakanki.

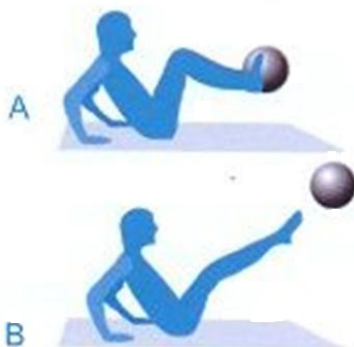


19.

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Siad na krześle. przed krzesłem na podłodze leży
kartka papieru i ołówek.

RUCH: Chwytpalcami jednej stopy ołówek i rysowanie
nim na kartce. druga stopa przytrzymuje kartkę



20.

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Siad ugięty. Stopy obejmują piłkę.

Ręce oparte na podłodze z tyłu.

RUCH: Wyrzut piłki stopami w górę.

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE NÓG I POŚLADKÓW

Ćwicz 2 do 3 razy w tygodniu, 1 lub 2 serie po 10 powtórzeń. W miarę możliwości zwiększaj liczbę serii. Przerwy między seriami to 90 sekund, przerwa po każdym ćwiczeniu 30 sekund.

4.	Prostowanie uda na stojąco Stań, opierając się o ścianę lub krzesło. Unieś nogę w tył, mocno napiąć pośladek, i pociągnij do pozycji wyjściowej. Drugą nogę cały czas lekko ugiętą w kolanie. Wykonaj ćwiczenie na drugą nogę.		
5.	Kopnięcia boczne w staniu Chwyć oparcie krzesła lub drążka dla utrzymania równowagi. Podnieś nogę do góry tak, aby kolano i stopa były ustawione równolegle do podłoża. Z tej pozycji wykonaj wykop nogi w bok. Wykonaj ćwiczenie na drugą nogę.		
6.	Odwodzenie nogi w bok Stań obok krzesła i oprzyj na nim dłoń. Przenieś ciężar na jedną nogę. Wykonaj ruch odwodzenia nogi w bok, starając się utrzymać proste plecy, a kolana lekko ugięte. Pięta skierowana do boku. Wykonaj ćwiczenie na drugą nogę.		
7.	Jaskółka Stając, oprzyj się na udzie, lekko ugiętą nogę w kolanie. Trzymając proste plecy, staraj się podnieść wyprostowaną nogę do poziomu. Wykonaj ćwiczenie na drugą nogę.		
8.	Wstępowanie na podwyższenie z uniesieniem kolana do góry Wejdź na schodek lub inne podwyższenie, ze wspięciem na palce, podnosząc ugiętą nogę w górę. Równocześnie podnieś ręce do góry. Mocno napiąć pośladki i przepchnij biodra do przodu. Zmierz nogę i powtórz ćwiczenie.		