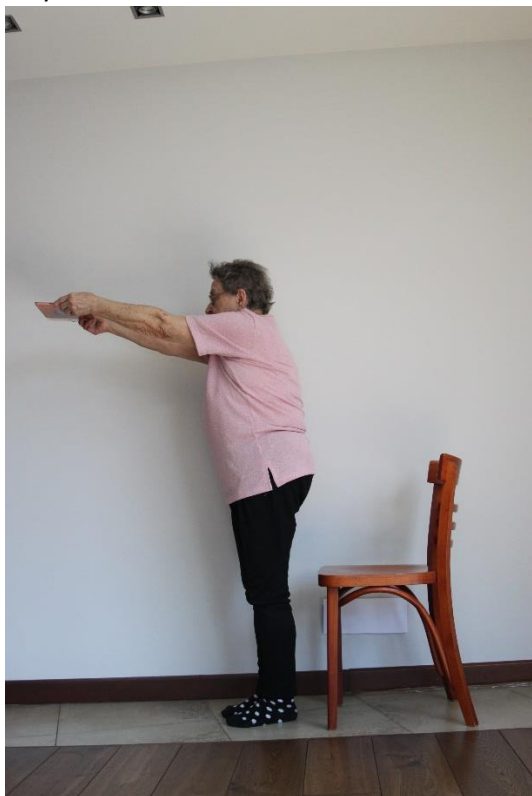


ĆWICZ RAZEM Z BABCIĄ HELENKĄ (LAT 95) – WYKONAJ ZESTAW ĆWICZEŃ Z KSIĄŻKĄ :)

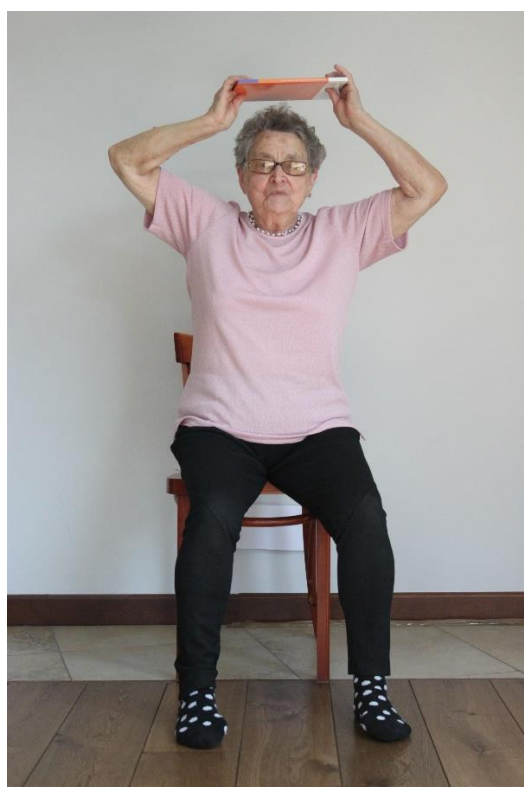
1. Wzmocnienie mięśni nóg

Stań przed krzesłem, wyciągnij głowę w górę, patrz przed siebie, chwyć książkę, wyciągnij ręce w przód. Wykonuj półprzysiady do momentu, w którym pośladki znajdują się tuż nad krzesłem. Ćwiczenie wykonaj 8 razy



2. Korekcja ustawienia głowy, ramion i pleców

Siądź na krześle, wyprostuj plecy, wyciągnij głowę w górę, w rękach trzymaj książkę. Podnieś książkę nad głowę, zrób wdech powietrza nosem i wyciągnij głowę w kierunku książki – ramiona muszą być daleko od uszu. – ćwiczenie wykonaj 8 razy.



3. Ćwiczenie mięśni tułowia, kształtowanie równowagi

Siedząc na krześle, wyciągnij głowę w górę, patrz przed siebie, sięgaj na zmianę lewą i prawą ręką w kierunku podłogi. Druga ręka, dla bezpieczeństwa, może w tym czasie trzymać za siedzisko krzesła. Wykonujemy po 8 skłonów na jedną stronę

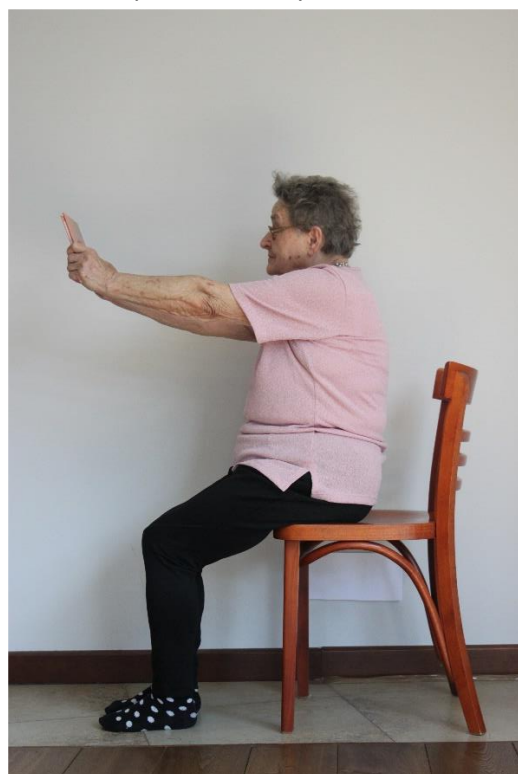


4. Ćwiczenie mięśni ramion

Siedząc na krześle, wyciągnij głowę w górę, patrz przed siebie, wyciągnij ręce z książką w przód.

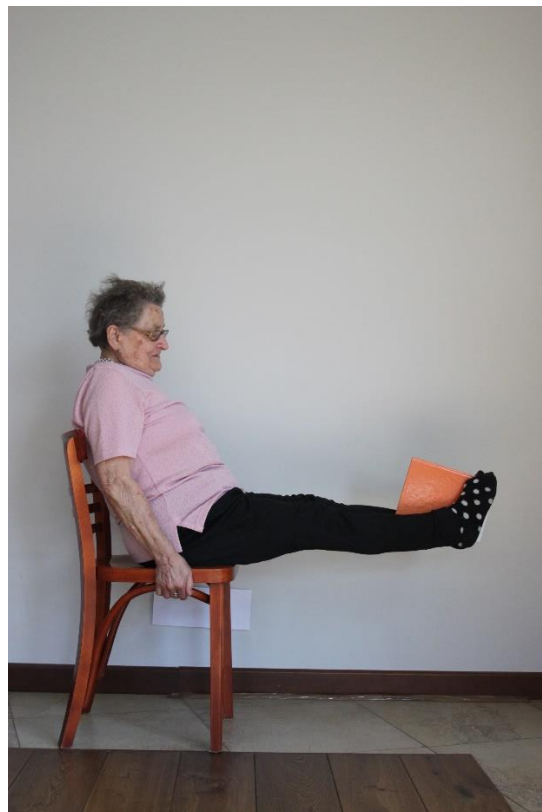
Wraz z wdechem unieś ręce w górę – sięgaj książką w kierunku sufitu, następnie opuść książkę na kolana.

Ćwiczenie powtórz 8 razy.



5. Ćwiczenia mięśni prostujących staw kolanowy (czworogłowych uda - przedniej części uda) oraz mięśni brzucha.

Siedząc na krześle, wyciągnij głowę w górę, patrz przed siebie, włóż książkę między kostki, podnieś ugięte w kolanach nogi nad podłogę, następnie wyprostuj w kolanach, ćwiczenie powtórz 6 lub 8 razy.



6. Ćwiczenia mięśni obręczy barkowej

Siedząc na krześle, wyciągnij głowę w górę, patrz przed siebie. Przekładaj książkę z ręki do ręki za oparciem krzesła i przed sobą. Ćwiczenie powtórz 6 razy w jedną 6 razy w drugą stronę.



7. Kształtowanie prawidłowego ustawienia głowy i szyi - ćwiczenie mięśni ramion i obręczy barkowej
Siedząc na krześle, wyciągnij głowę w górę, wyprostuj plecy, patrz przed siebie.
Przenieś książkę oburącz za głowę, trzymaj łokcie szeroko do boku, naciskaj delikatnie głowę na książkę – policz do 5 – przenieś ręce z książką na kolana. Ćwiczenie powtórz 6 razy.



8. Ćwiczenie mięśni nóg – mięśni czworogłowych -
Siedząc na krześle, wyciągnij głowę w górę, wyprostuj plecy, patrz przed siebie. Przekładaj książkę pod kolanem wyprostowanej nogi. Ćwiczenie wykonuj na zmianę raz pod lewą raz pod prawą nogą – po 6 razy.



Pamiętaj - ćwicz codziennie !!!!

