

Ćwiczenia z użyciem krzeselka

- Ćwiczenia znajdujące się poniżej, mają różny stopień trudności, dlatego myślę, że każdy znajdzie coś dla siebie.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń dobrze jest przewietrzyć pomieszczenie, w którym będziemy ćwiczyć.
- Pamiętajmy o zachowaniu bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń!

1. Siad na krześle, stopy oparte o podłogę, plecy wyprostowane.
Unosimy ręce w górę tak, żeby przypominały kształt litery V. Opuszczamy prawą rękę i w tym samym czasie podnosimy w górę lewe kolano. Dotykamy ręką do kolana i wracamy do pozycji wyjściowej. Następnie wykonujemy dla drugiej strony: lewą ręką sięgamy do prawego kolana.
2. Siad na krześle, stopy oparte o podłogę, plecy wyprostowane, trzymamy w rękach piłkę.
Pochylamy plecy w kierunku nóg. Staram się przełożyć piłkę z prawej do lewej ręki pod siedziskiem krzesła, wracamy do pozycji wyjściowej. Wykonujemy kilka razy zaczynając od prawej ręki, następnie zmieniamy stronę.
3. Siad na krześle, stopy oparte o podłogę, plecy wyprostowane, trzymamy w rękach piłkę.
Podnosimy w górę ręce, wysoko nad głowę, następnie opuszczamy i wkładamy piłkę między kolana. Staramy się ścisnąć piłkę kolanami 5 razy tak, żeby podczas zaciskania i rozluźniania nie wypadła pomiędzy kolan. Następnie zaczynamy sekwencję od początku.
4. Siad na krześle, stopy oparte o podłogę, kolana są oddalone od siebie, plecy wyprostowane.
Wiążemy dookoła kolan taśmę lub sznurek. Staramy się oddalać kolana od siebie tak daleko, na ile pozwoli nam sznurek. Utrzymujemy chwilę w maksymalnym rozciągnięciu, następnie wracamy do pozycji wyjściowej.

5. Pozycja stojąca przodem do krzesła, plecy wyprostowane
Staramy się podnieść w górę nogę i postawić ją na siedzisku krzesła.
Wracamy do pozycji wyjściowej i wykonujemy na drugą stronę. Możemy zacząć od taboretu lub krzeselka dziecięcego, będzie łatwiej.
6. Siad na krześle, stopy oparte o podłogę, plecy wyprostowane.
Ćwiczenie wykonujemy w rozliczeniu na 4:
 1. Podnosimy obie ręce bokiem na wysokość ramion
 2. Przenosimy ręce z pozycji nr 1 w przód
 3. przenosimy ręce z pozycji nr 2 w górę
 4. wracamy do pozycji wyjściowej – opuszczamy ręce w dół.

Staramy się zapamiętać kolejność ruchów, następnie powoli rozliczamy tempo na 4 wykonując określone ruchy po kolei. Stopniowo zwiększamy tempo wykonywanego ćwiczenia.

7. Pozycja siedząca na krześle, plecy wyprostowane, stopy oparte o podłogę.
Prostujemy naprzemiennie kolana, zadzierając jednocześnie palce.
Utrzymujemy wyprostowane kolano ok. 5 sekund, opuszczamy i zmieniamy nogę.