

Witajcie drodzy Uczniowie!

Codzienna aktywność fizyczna jest bardzo ważna. Regularny trening powinien stać się stałą częścią naszego życia. Pozytywnie wpłynie to zarówno na nasze zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Nie będą doskwierać nam różnego rodzaju schorzenia i choroby. Będziemy również czuli się bardziej szczęśliwi, zadowoleni i pełni energii do działania. Aktywność fizyczna może przejawiać się w różny sposób, przykładem może być trening na siłowni, gra w gry zespołowe, bieganie lub pływanie. Ciekawą alternatywą są również ćwiczenia gimnastyczne, a wśród nich wyróżniają się ćwiczenia z krzesłem. Sprawdźcie jak je wykonać!

Jeśli zależy Wam na urozmaiceniu Waszego codziennego treningu zapoznajcie się z poniższymi propozycjami ćwiczeń. Do ich wykonania potrzebne będzie Wam jedynie najzwyczajniejsze krzesło oraz pozytywna energia – a więc do działania!

Oto 10 najpopularniejszych ćwiczeń z krzesłem

1. Stojąc bokiem do krzesła oprzyj swoją rękę na jego oparciu, natomiast drugą ułóż na biodrze. Wyciągnij przed siebie jedną nogę, a drugą uginaj wykonując swego rodzaju przysiad na jednej nodze.
2. Leżąc na plecach opieraj stopy na siedzisku krzesła, natomiast ręce ułóż swobodnie wzdłuż tułowia. Teraz na zmianę unosź i opuszczaj biodra. To ćwiczenie można również wykonując z naprzemiennym prostowaniem raz lewej, a raz prawej nogi.
3. Ustaw się przodem do oparcia krzesła, z którym ćwiczysz. Następnie wyciągaj raz jedną, raz drugą nogę maksymalnie do tyłu. Pamiętaj, aby zachować przy tym proste plecy.
4. Przy pomocy krzesła możesz wykonywać również pompki. Wystarczy, że ułożysz ciało w pozycji podporu przodem, jednak opierając dłonie o siedzisko krzesła. Następnie, opierając stopy mocno o ziemię wykonuj pompki.
5. Istnieje również druga forma pompek z krzesłem. Trzeba jednak zmienić ułożenie. Wtedy to na krześle trzymać należy stopy, natomiast ręce powinny opierać się na podłodze.
6. Ćwiczenia z krzesłem można wykonywać także siedząc na nim. Wystarczy usadowić się na skraju krzesła i prostymi plecami opierać się o jego oparcie. Następnym krokiem jest ugięcie nóg i przyciąganie je jak najbliżej klatki piersiowej.
7. Korzystając z pomocy krzesła można również wykonywać nieco odmienioną formę klasycznych przysiadów. W tym przypadku polegają one na uginaniu nóg jak do przysiadów przy jednoczesnym trzymaniu się za oparcie krzesła.
8. Siedząc na krześle można wykonywać także skręty tułowia. Najpierw trzeba wygodnie usiąść, a potem założyć ręce na szyję. Następnie trzeba odwrócić się tułowiem w lewą stronę i unosić lewą nogę tak, aby dotykała łokcia z naszej prawej ręki. Analogicznie trzeba wykonywać to ćwiczenie na drugą stronę.

9. Trzymając się za oparcie krzesła można wykonywać także ćwiczenie określane jako wykopy w bok. Polega ono na tym, aby trzymając oparcie starać się utrzymać równowagę, przy jednoczesnym unoszeniu jak najwyżej prawej nogi. Później to samo ćwiczenie trzeba wykonać z wykorzystaniem lewej nogi. Można także na zmianę wymachiwać prawą i lewą nogą.
10. Jeśli dysponuje się dwoma takimi samymi krzesłami trzeba ustawić je naprzeciwko siebie. Następnie trzeba wejść w występującą pomiędzy nimi przerwę i przytrzymać się rękami na siedzisku krzesła. Następnie trzeba ćwiczyć siłę swych rąk i utrzymywać ciężar całego ciała wisząc w powietrzu.

Powyższe ćwiczenia pomogą Wam zachować odpowiednią wagę i smukłą sylwetkę. Wykonujcie je każdego dnia około 15 min., a sami zobaczycie, że wzmocnią się mięśnie Waszych nóg, ud, pośladków oraz ramion. Sami widzicie, że do zachowania dobrej kondycji nie jest potrzebny specjalistyczny sprzęt.

Drodzy uczniowie!

Informuje, że nigdy nie miałem zamiaru nigdzie rozpowszechniać, zamieszczać, czy wykorzystywać w mojej pracy przesyłanych do mnie filmików, na których pracujecie. Dostęp do nich mam tylko ja, pamiętam, że funkcjonuje RODO. Jeżeli Wy, czy Wasi Rodzice nie wyrażacie zgody na przesyłanie do Mnie filmików rozumiem, choć Mam nadzieję, że jednak będziemy pracować w takiej formie jak dotychczas, chociaż z częścią z Was.

Pozdrawiam!