



## “Domowe CENTRUM FITNESS”

### I. Ćwiczenia na krześle

TEKST: *mgr Elżbieta Zapala-Kozioł*

Licencjonowana instruktorka fitness i nordic walking  
Koordynator Programu „Ruszaj się z **OD-WAGĄ!**”

**Chcesz więcej ruszać się, ale otyłość uniemożliwia Ci większą aktywność? Zaczynaj od prostych, domowych ćwiczeń tzw. adaptacyjnych. Rozruszają Twoje mięśnie i przygotowują Twój organizm na większy wysiłek. Aby je wykonać potrzebujesz tylko ręcznika, butelki wody 0,5 litra i... krzesła.**

#### **Przygotowanie:**

Chodź lub maszeruj w miejscu we własnym tempie przez 5 minut.

Jeśli zaczną cię boleć kolana – przytrzymaj się oparcia krzesła, aby część ciężaru ciała przenieść na ręce.

#### **Faza 1 treningu – rozgrzewka:**

Usiądź na krześle.

Wyprostuj kręgosłup, unieś głowę do góry, ściągnij barki.

Pamiętaj, aby trzymać tę pozycję w kolejnych fazach ćwiczeń.

Pamiętaj też o regularnym oddechu. Wciągaj powietrze nosem, a wydychaj ustami.

#### **Uwaga!**

Wykonuj po 3 serie każdego poniższego ćwiczenia.

Z każdym następnym treningiem, dołączaj kolejne powtórzenia, aby dojść do 15-20 powtórzeń w jednej serii.

Trening adaptacyjny wykonuj 3 razy w tygodniu przez 6 tygodni.

#### **Od fazy 2 do 12 – trening zasadniczy**

**Faza 2:** Lekko przekręcaj głowę na przemian - raz na prawą stronę, a raz na lewą stronę.

**Faza 3:** Wykonaj ruchy okrężne obu barków na raz.

**Faza 4:** Rozłóż ramiona prostopadłe dla ciała i wykonaj ruchy okrężne obu ramiona i przedramion jednocześnie.

**Faza 5:** Złóż dłonie wewnętrzną stroną do siebie, ułóż je na wysokości mostka i naciskaj pulsacyjnie.

**Faza 6:** Opuść ręce wzdłuż tułowia. Trzymając ramiona i łokcie blisko ciała, uginaj przedramiona tak, aby przybliżyć dłonie do barków.

**Faza 7:** Wykonaj tzw. koci grzbiet, czyli wygnij plecy w lekki pałąk, a następnie wyprostuj się wypinając do przodu klatkę piersiową.

**Faza 8:** Chwyć w dłonie plastikową butelkę napełnioną wodą – prawą jeden koniec, a lewą drugi koniec butelki. Wsuń wyprostowane ręce z butelką najpierw do przodu, a potem w lewo i w prawo.

**Faza 9:** Siedząc dalej na krześle w pozycji wyprostowanej, jedną nogę postaw na ziemi w pod kątem prostym – tak aby kolano znajdowało się nad kostką. Drugą nogę wyprostuj w kolanie i przytrzymaj licząc do 5. Powtórz ćwiczenie z drugą nogą.

**Faza 10:** Siedząc dalej na krześle w pozycji wyprostowanej, skrzyżuj nogi w kostkach, dociśnij je do siebie, a następnie podnieś prostując jednocześnie obie nogi w kolanach.

**Faza 11:** Siedząc dalej na krześle w pozycji wyprostowanej, ustaw nogi pod kątem prostym, czyli tak, aby kolana znajdowały się tuż nad kostkami. Następnie nie odrywając pięt od ziemi podnieś do góry przody stóp.

**Faza 12:** Połóż przed nogami ręcznik, a następnie zachowując pozycję z poprzedniego ćwiczenia, zwiń go palcami.

#### **Faza 13: faza wyciszenia**

Na zakończenie całej jednostki treningowej wykonaj trzy głębokie wdechy i wydechy.