

Temat : Ćwiczenia ogólnorozwojowe z krzesłem.

Wpisany przez Admin-RD
niedziela, 25 kwietnia 2021 19:15

Dzień dobry.

Dzisiaj przedstawię Wam ćwiczenia ,które można wykonać w domu przy pomocy tak popularnego mebla jakim jest krzesło. Ćwiczenia z krzesłem wzmacniają mięśnie nóg, brzucha, pośladków i ramion. Specjalistyczny sprzęt do ćwiczeń ułatwia trening, ale nie jest niezastąpiony. Mało kto jednak wyobraża sobie, że element tak prosty jak krzesło może posłużyć nam do wykonywania ćwiczeń, które przyniosą nam ogromne korzyści. Ćwiczenia polegają na wykorzystywaniu ciężaru naszego ciała. Dzięki temu unikniemy wszelkich kontuzji mięśni oraz stawów.

Zanim rozpoczniesz ćwiczenia, koniecznie zrób rozgrzewkę.

Proszę zapoznać się z tym materiałem

<https://liblink.pl/BgH39FoW5j>

Ćwiczenia wykonujemy w 3 seriach po 15 powtórzeń. Jeśli ćwiczenie jest jednostronne, wykonujemy 15 powtórzeń na każdą ze stron.