



ĆWICZENIA NA KRZESŁACH

Łatwiejsze ćwiczenia dla osób mniej sprawnych i ruchliwych, które chcą utrzymać siłę mięśniową i zakres ruchu w stawach. Ćwiczenie jest odpowiednie dla starszych osób w domowych warunkach albo jako możliwość ćwiczenia w małej przestrzeni kancelarii. Wybieramy wyciągające i wzmacniające ćwiczenia z włączeniem większości mięśni. Koncentrujemy się na ćwiczeniach w centralnych pozycjach. Wykorzystujemy therabandy czy piłki gimnastyczne. Siedząc możemy bardzo dobrze uaktywniać przeponę brzuszną. Ćwiczenia koordynujemy z oddychaniem. Po ćwiczeniach wzmacniających zawsze stosujemy przeciągnięcie i końcowy relaks.