



ĆWICZENIA SIŁOWE Z PÓŁLITROWYMI BUTELKAMI

Utrzymanie siły mięśni do późnego wieku jest bardzo ważne. Do ćwiczeń siłowych przede wszystkim kończyn górnych wykorzystujemy ćwiczenia z ciężarami od ½ do 1 kg. Możemy wykorzystać jako ½ kg ciężarku, małą butelkę PET z wodą. Podczas ćwiczeń bardzo ważne jest właściwe wykonanie ćwiczenia skoordynowanego z oddychaniem. Przed właściwym ćwiczeniem wybieramy rozgrzewkę i rozruszanie wszystkich włączanych grup mięśni. Właściwe ćwiczenie wykonujemy do zmęczenia z ilością powtórek 8-10 razy poszczególnych ćwiczeń. Po ćwiczeniu trzeba dokładnie wyciągnąć mięśnie.