

Ćwiczenie tygodnia - Wstawanie z pozycji siadu skrzyżnego

Cel: Wzmocnienie mięśni kończyn dolnych oraz korekcja koślawości kolan.

1. Zaczynij od pozycji stojącej.
2. Bez użycia rąk i dłoni jako dźwigni, wykonaj pełny przysiad, a następnie siad do siadu skrzyżnego.
3. W siadzie skrzyżnym ręce proste wyciągnij w przód
4. Powoli i ostrożnie przejdź z pozycji siedzącej do stania.

Sposób wykonania ćwiczenia:

Z pozycji siadu skrzyżnego wstań do pozycji pionowej, nie pomagając sobie rękoma. Ćwiczenie wykonuj powoli i dokładnie. Podczas wstawania nie powinno odczuwać się bólu w stawach kolanowych.

Powtórzenia:

5x

Serie ćwiczeń:

1-2x

Długość przerw:

60 sekund

Intensywność:

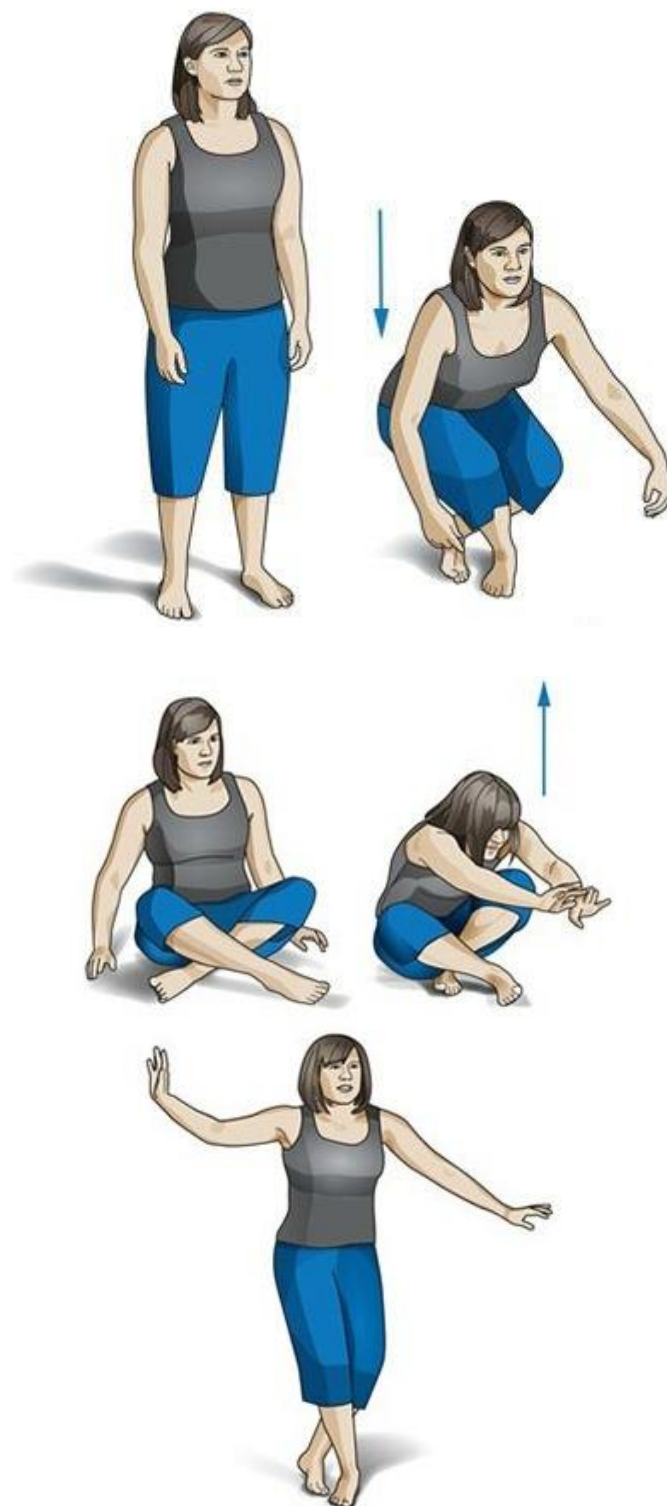
80-90%

Oczekiwany efekt:

Wzmocnienie mięśni nóg, a szczególnie ud.

Zalecenia dodatkowe:

Im wolniej wykonujemy ćwiczenie, tym jest ono efektywniejsze



Gdy już usiądziesz wygodnie, spróbuj z powrotem wstać do pozycji stojącej – zrób to również bez pomocy rąk.

Spróbuj wykonać ćwiczenie i podziel się z nami swoimi wynikami. Dałeś radę???

Czekamy na odpowiedzi! 😊