



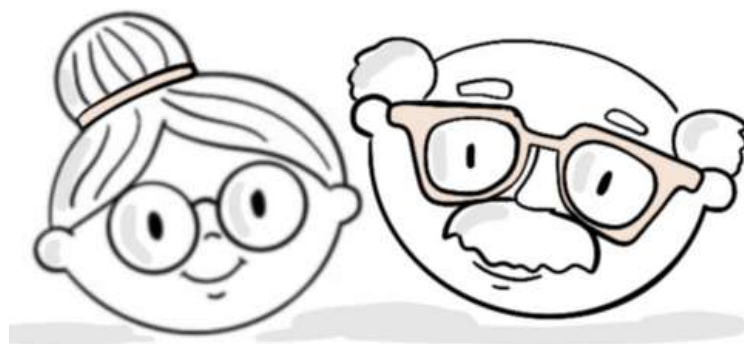
Województwo
Śląskie



Stowarzyszenie YAVA

ZESTAW ĆWICZEŃ RUCHOWYCH





*Nie możesz zatrzymać żadnego dnia, ale możesz
go nie stracić.*

Przysłowie chińskie

Życzymy miłego korzystania z publikacji

**Elżbieta Curyło
Marta Grabara
Mateusz Hadryś
Damian Koszczyk
Monika Podgórska**

PRZEDMOWA

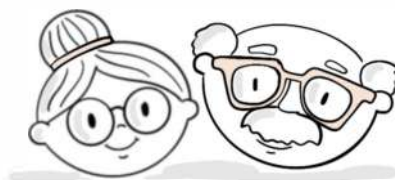
Ważnym elementem naszej codzienności w każdym wieku powinna być **aktywność fizyczna**.

Daje nam ona wiele korzyści i pozwala utrzymać lepszą jakość życia.

Ruch powoduje:

- poprawę kondycji,
- sprawności układu krążeniowo–oddechowego
- poprawę sylwetki.

Wszelka aktywność fizyczna dla seniorów, czy to w warunkach domowych, czy w terenie, odgrywa bardzo ważną rolę ze względu na powyższe czynniki.



Fizjoterapeuta
mgr Damian Koszczyk



Oprawa graficzna
Ela Curyło

Oczywiście warto też wspomnieć o **przeciwdziałaniu chorobom** wieku podeszłego:

- osteoporozie,
- nadciśnieniu,
- miażdżycy,
- zmianom zwyrodnieniowym.

Ćwiczenia wykonywane przez seniorów mogą być również pomocne w **profilaktyce upadków**, co ogranicza powstawanie licznych kontuzji w tym najczęstszych złamań w podeszłym wieku – złamań szyjki kości udowej.

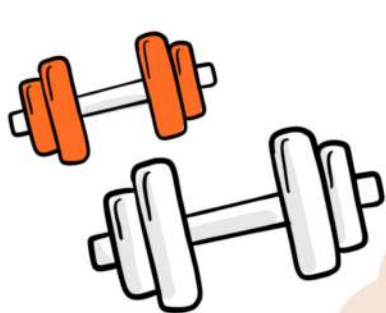
Korzyści jakie daje nam ruch:

- poprawia transport krwi w naczyniach krwionośnych tym samym **wspomaga pracę serca**.
- **normalizuje** i zwiększa kontrole **ciśnienia tętniczego krwi**
- **obniża** stan **złego cholesterolu** (LDL-cholesterolu i triglicerydów)
- znacznie **obniża** ryzyko **powstawania zatorów i zakrzepów**
- **zwiększenie** zakresu **ruchomości w stawach**, zwiększenie **siły mięśniowej**, sprawności ruchowej i wytrzymałości
- wspiera **układ odpornościowy**
- **zmniejsza ryzyko złamań** czy osteoporozy (zwiększa się gęstość kości)
- **wspiera układ oddechowy** – lepsza wydolność płucna
- **wpływa** na perystaltykę jelit – **przemianę materii**
- **normalizuje** obecność **tkanki tłuszczowej**
- **normalizuje stan cukru** w organizmie – profilaktyka powstawania lub walki z cukrzycą
- **wpływa na stan emocjonalny** np. zmniejsza ryzyko powstawania depresji
- wpływa na **lepszą jakość snu**
- **walczy ze stresem**



Ważne, aby podczas ćwiczeń i jakiegokolwiek aktywności kierować się **zasadami** wyznaczonymi przez **specjalistów**.

Należy pamiętać o **dostosowaniu obciążenia do wieku pacjenta** – im osoba ćwicząca jest starsza, tym będzie ono mniejsze.



Dobrze, jeśli podczas ćwiczeń **monitorujemy swoje tętno** (podczas treningu przyjmuje się wzór 220 minus swój wiek).



Co ważne?



Warto pomyśleć o **wygodnym stroju** i obuwiu antypoślizgowym,



Każde **ćwiczenie ma być przyjemne** dla nas (podczas ćwiczeń nie powinniśmy czuć dyskomfortu czy też bólu).

Przeciwwskazania bezwzględne

do aktywności ruchowej u osób starszych:

- **problemy kardiologiczne** m.in. zmiany pozapalne mięśnia sercowego, wady serca, zaburzenia rytmu serca,
- **częste duszności** – niewydolność układu oddechowego
- **niewyrównany cukrzyca**
- **stan zapalny** w organizmie (gorączka).



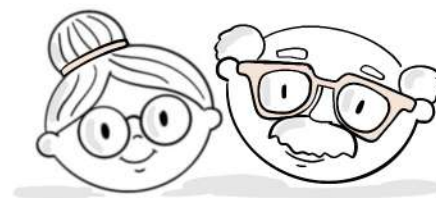
Uwaga! - objawy które pokazują konieczność przerwania wysiłku i odbycia konsultacji lekarskiej:

- duszność,
- ból,
- ucisk w klatce piersiowej,
- zawroty głowy,
- skurcze łydek,
- nagłe omdlenie.



REKOMENDACJA WHO

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) rekomenduje, aby **osoby starsze** podejmowały **aktywność fizyczną** na umiarkowanym poziomie przez **co najmniej 30 minut, co najmniej 5 dni w tygodniu.**



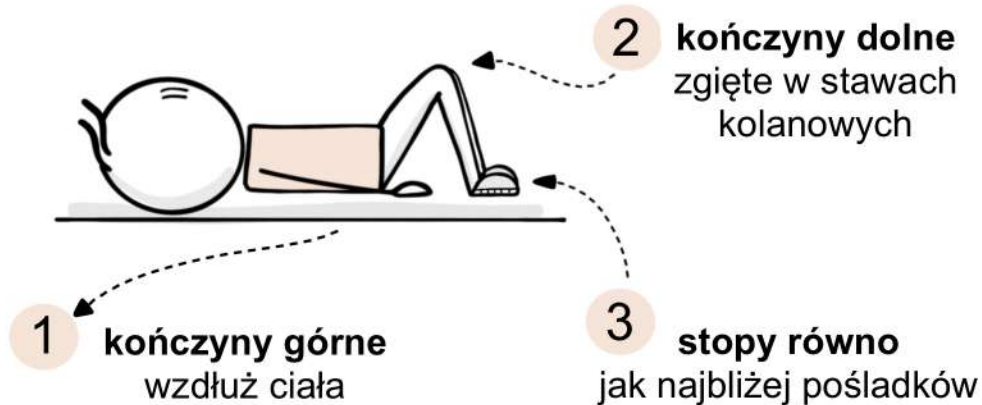
**30 min
5 dni
w tygodniu**

Aktywność ta powinna zawierać następujące ćwiczenia:

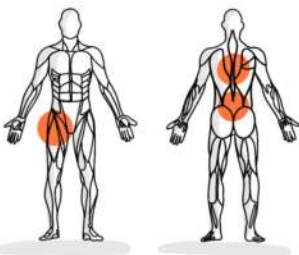
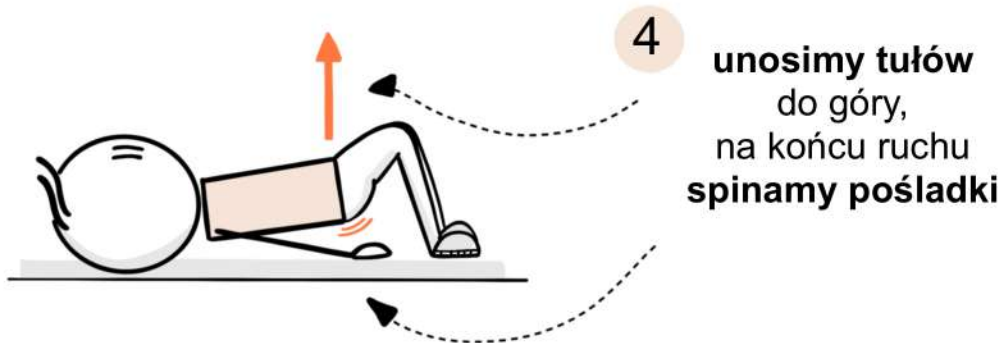
- **wytrzymałościowe** – czyli poprawiać wydolność tlenową, np. spacer, marsz, taniec, pływanie, jazda na rowerze,
- **siłowe** (oporowe) – czyli wzmacniać siłę mięśni, np. z wykorzystaniem przyrządów, taśm czy ciężarków. Przykładami ćwiczeń wzmacniających są także np. wchodzenie po schodach czy praca w ogórku,
- **rozciągające** (tzw. stretching),
- **równoważne i koordynacyjne** – szczególnie ważne dla seniorów, ponieważ pomagają zmniejszyć ryzyko upadków.

ĆWICZENIE 1

Pozycja początkowa leżenie przodem



Pozycja końcowa ruch



ZASTOSOWANIE

Zastosowanie
- **wzmacnia mięśnie**
w obrębie stawu
biodrowego i odcinka
kręgosłupa na poziomie
lędźwiowo – piersiowym.
- wpływa na **zwiększenie**
i **utrzymanie zakresu**
ruchomości w stawach.



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń
i serii dostosowana
do możliwości seniora.
Zaczynamy
od mniejszej
ilości powtórzeń
i **stopniowo zwiększamy.**

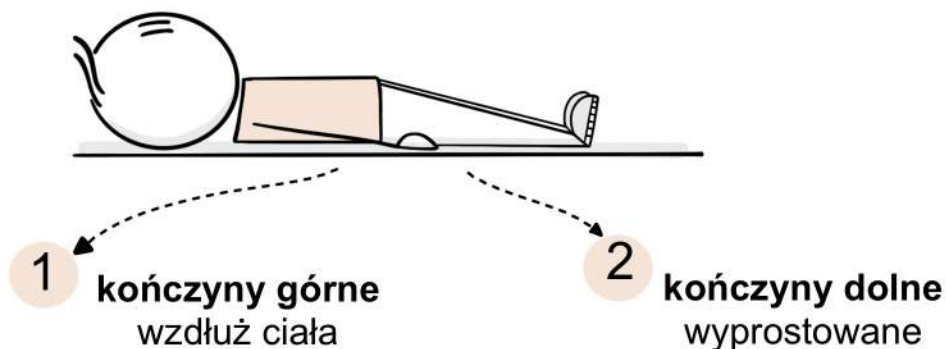


ODDECH

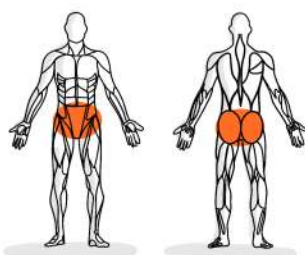
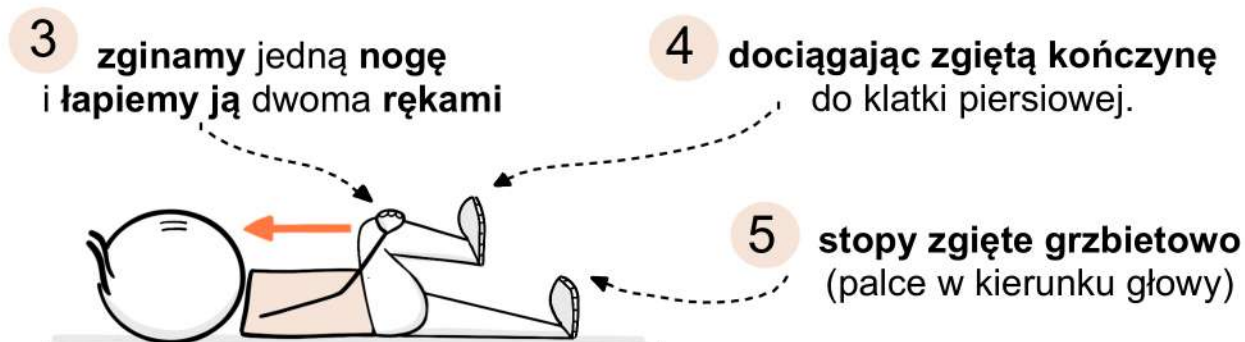
Z każdym ruchem
w tym wypadku podczas
unoszenia tułowia
robimy wdech i podczas
opadania tułowia
do pozycji początkowej,
wydech!
Tak przy każdym ćwiczeniu
– ważny jest oddech!

ĆWICZENIE 2

Pozycja początkowa leżenie przodem



Pozycja końcowa leżenie przodem ruch



ZASTOSOWANIE

Rozciąganie mięśni
biodrowo - lędźwiowych
oraz utrzymanie zakresu
ruchomości w stawach.

Uwaga – drugą kończyną
dolną wyprostowaną
w stawie kolanowym.



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń
i serii dostosowana
do możliwości seniora.
Zaczynamy
od mniejszej
ilości powtórzeń
i **stopniowo zwiększamy.**

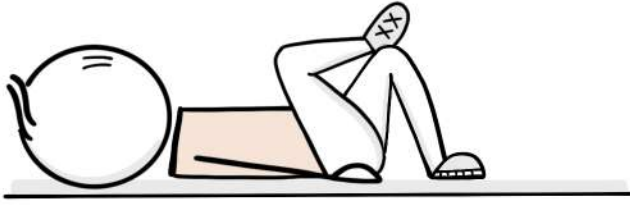


ODDECH

Z każdym ruchem
w tym wypadku podczas
unoszenia tułowia
robimy wdech i podczas
opadania tułowia
do pozycji początkowej,
wydech!
Tak przy każdym ćwiczeniu
– ważny jest oddech!

ĆWICZENIE 3

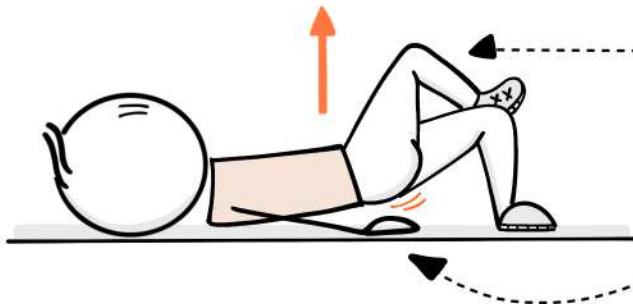
Pozycja początkowa leżenie przodem



1 kończyny górne
wzdłuż ciała

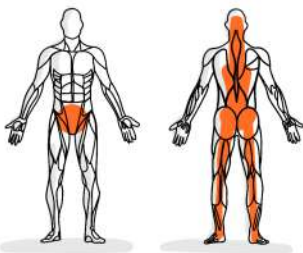
2 kończyny dolne
kończyny dolne zgięte
w stawach kolanowych,
jedna kończyna opiera
się o drugi staw

Pozycja końcowa leżenie przodem ruch



3 unosimy tułów
do góry

4 napinamy pośladki
w końcowej fazie ruchu



ZASTOSOWANIE

Odblokuje stawy
krzyżowo - biodrowe,
wzmacnia mięśnie
tylnej taśmy.

Uwaga – kolano nogi
uniesionej podczas ruchu
można delikatnie
kierować w dół.



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń
i serii dostosowana
do możliwości seniora.
Zaczynamy
od mniejszej
ilości powtórzeń
i stopniowo zwiększamy.



ODDECH

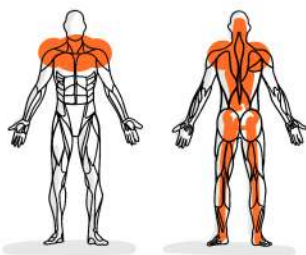
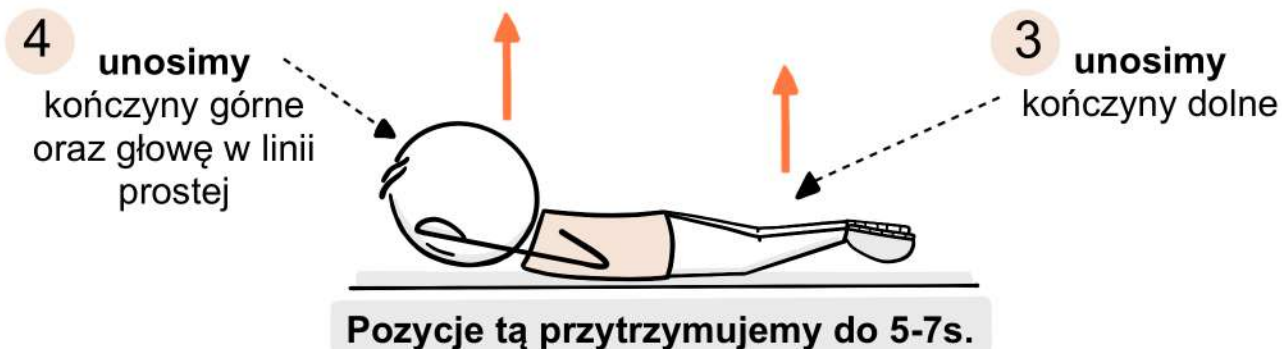
Z każdym ruchem
w tym wypadku podczas
unoszenia tułowia
robimy wdech i podczas
opadania tułowia
do pozycji początkowej,
wydech!
Tak przy każdym ćwiczeniu
– ważny jest oddech!

ĆWICZENIE 4

Pozycja początkowa leżenie przodem



Pozycja końcowa leżenie przodem ruch



ZASTOSOWANIE

Wzmacnianie całej
taśmy tylnej,
korekcja odstających
łopatek,
protrakcji barków i szyi
(protrakcja – wysunięcie
do przodu).



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń
i serii dostosowana
do możliwości seniora.
Zaczynamy
od mniejszej
ilości powtórzeń
i stopniowo zwiększamy.

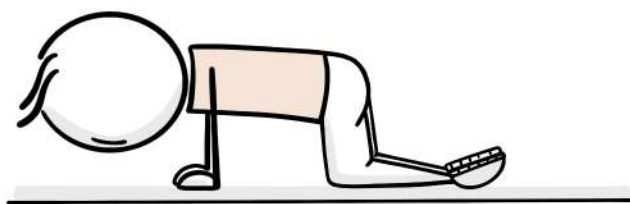


ODDECH

Z każdym ruchem
w tym wypadku podczas
unoszenia tułowia
robimy wdech i podczas
opadania tułowia
do pozycji początkowej,
wydech!
Tak przy każdym ćwiczeniu
– ważny jest oddech!

ĆWICZENIE 5

Pozycja początkowa klęk podparty



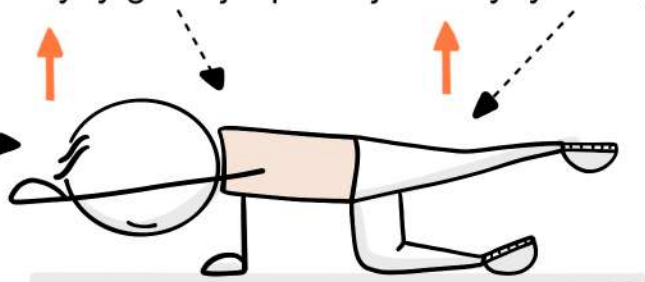
1 dłoń na wysokości
braku(w linii)

2 kolano na wysokości
biodra(w linii)

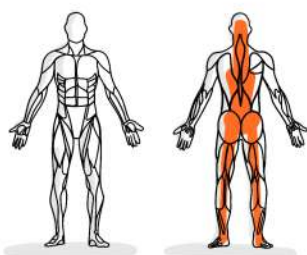
Pozycja końcowa unoszenie naprzemiennie

3 unoszenie naprzemiennie w linii prostej lewej
kończyny górnej a prawej kończyny dolnej,

4 głowa prosto
w przedłużeniu
kręgosłupa



Pozycje przytrzymujemy 5s.



ZASTOSOWANIE

Ćwiczenie **wzmacniające** całą **taśmę tylną** często stosowane w **bólach i przepuklinach kręgosłupa**.

Ćwiczenie **stabilizujące i równoważne**.



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń i serii dostosowana do możliwości seniora. Zaczynamy **od mniejszej** ilości powtórzeń i **stopniowo zwiększamy**.



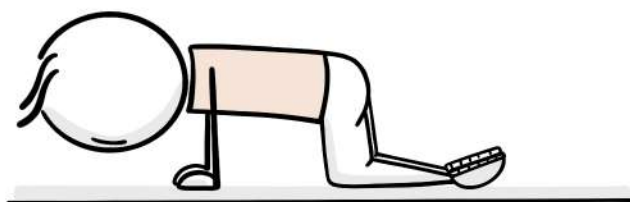
ODDECH

Z każdym ruchem w tym wypadku podczas **unoszenia tułowia robimy wdech** i podczas **opadania tułowia do pozycji początkowej, wydech!**

Tak przy każdym ćwiczeniu – ważny jest oddech!

ĆWICZENIE 6

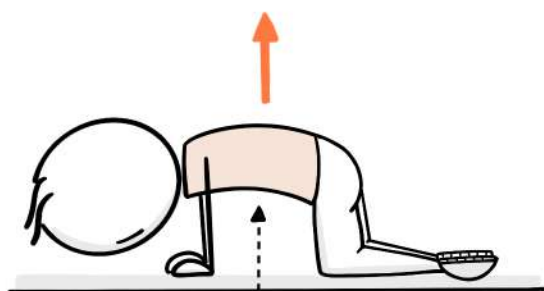
Pozycja początkowa klęk podparty



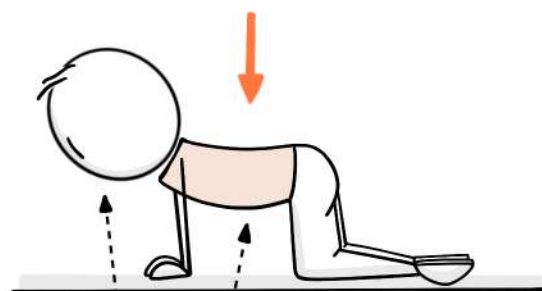
1 dłoń na wysokości
braku (w linii)

2 kolano na wysokości
biodra (w linii)

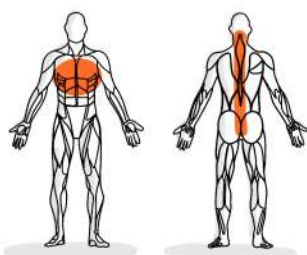
Pozycja końcowa „koci grzbiet”



3 „koci grzbiet”
z nabieranie powietrza



4 kręgosłup kierujemy w dół
a głowa (wzrok) do sufitu



ZASTOSOWANIE

Praca nad **ruchomością kręgosłupa** na całym jego odcinku oraz **klatki piersiowej**.



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń i serii dostosowana do możliwości seniora. Zaczynamy **od mniejszej** ilości powtórzeń i **stopniowo zwiększamy**.

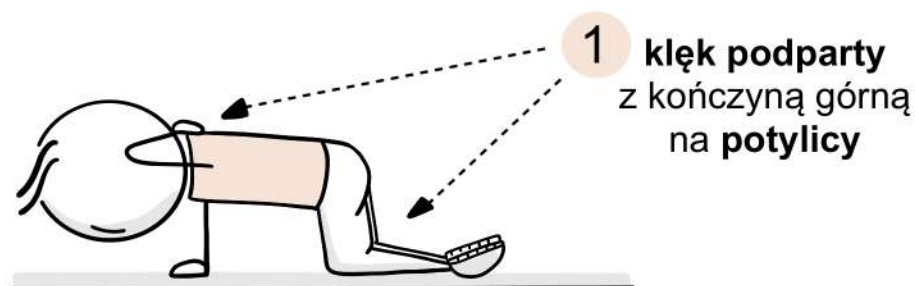


ODDECH

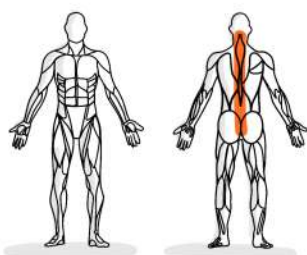
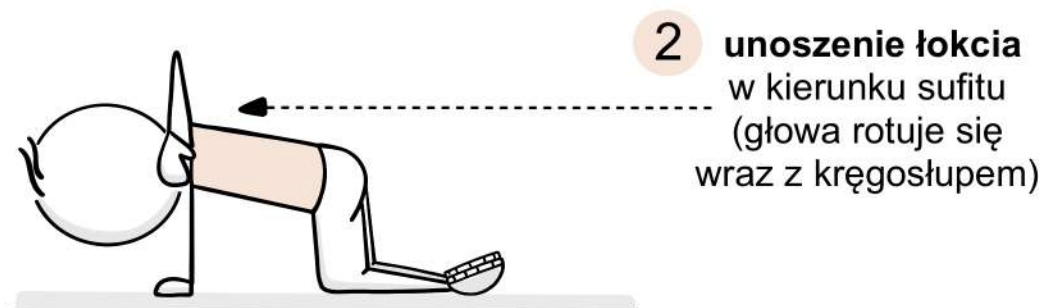
Z każdym ruchem w tym wypadku podczas **unoszenia** (koci grzbiet) **robimy wdech** i podczas **opadania tułowia do pozycji początkowej**, **wydech!**
Tak przy każdym ćwiczeniu – ważny jest oddech!

ĆWICZENIE 7

Pozycja początkowa klęk podparty



Pozycja końcowa rotacja kręgosłupa



ZASTOSOWANIE

Poprawia **ruchomość kręgosłupa** na wszystkich jego odcinkach (rotacja).



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń i serii dostosowana do możliwości seniora. Zaczynamy **od mniejszej** ilości powtórzeń i **stopniowo zwiększamy**.

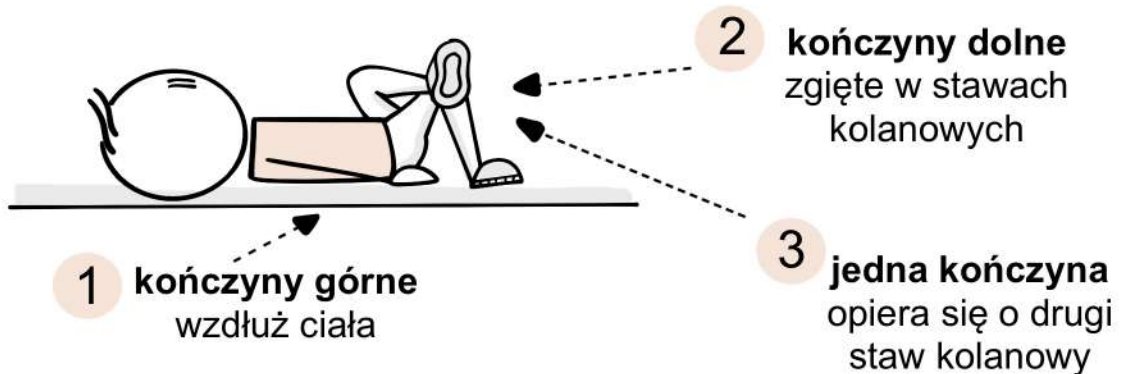


ODDECH

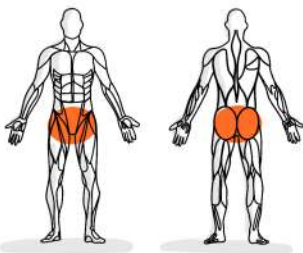
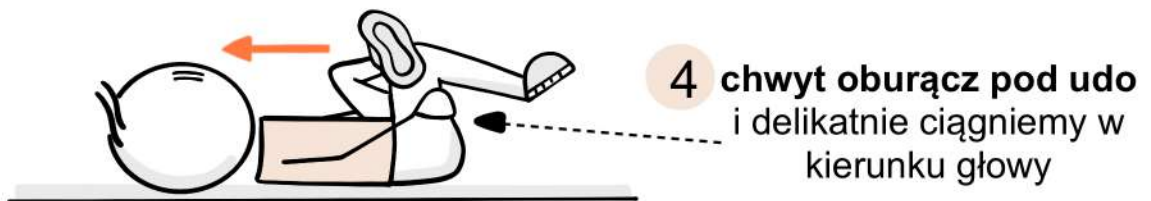
Z każdym ruchem w tym wypadku podczas **unoszenia łokcia robimy wdech** i podczas **opadania do pozycji początkowej, wydech!**
Tak przy każdym ćwiczeniu – ważny jest oddech!

ĆWICZENIE 8

Pozycja początkowa leżenie przodem



Pozycja końcowa ruch



ZASTOSOWANIE

Rozciąganie mięśni pośladkowych – pasma biodrowo lędźwiowego



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń i serii dostosowana do możliwości seniora. Zaczynamy od mniejszej ilości powtórzeń i stopniowo zwiększamy.



ODDECH

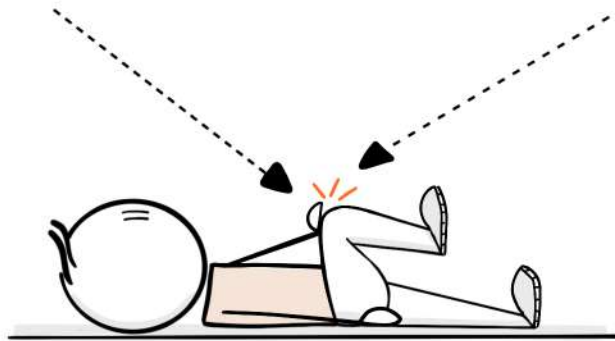
Oddychamy swobodnie.

ĆWICZENIE 9

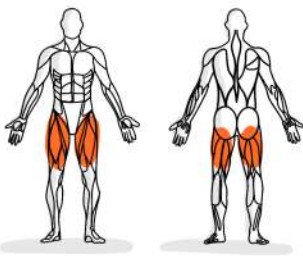
Pozycja początkowa i końcowa leżenie przodem

1 lewa / prawa kończyna górna
na przeciwległym kolanie

2 ruch - napieramy
dłonią na kolano



Skurcz utrzymujemy przez 5-7s.



ZASTOSOWANIE

Ćwiczenie izometryczne
na **mięsień
czworogłowy uda.**
Wzmocnieni mięśni.



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń
i serii dostosowana
do możliwości seniora.
Zaczynamy
od mniejszej
ilości powtórzeń
i **stopniowo zwiększamy.**

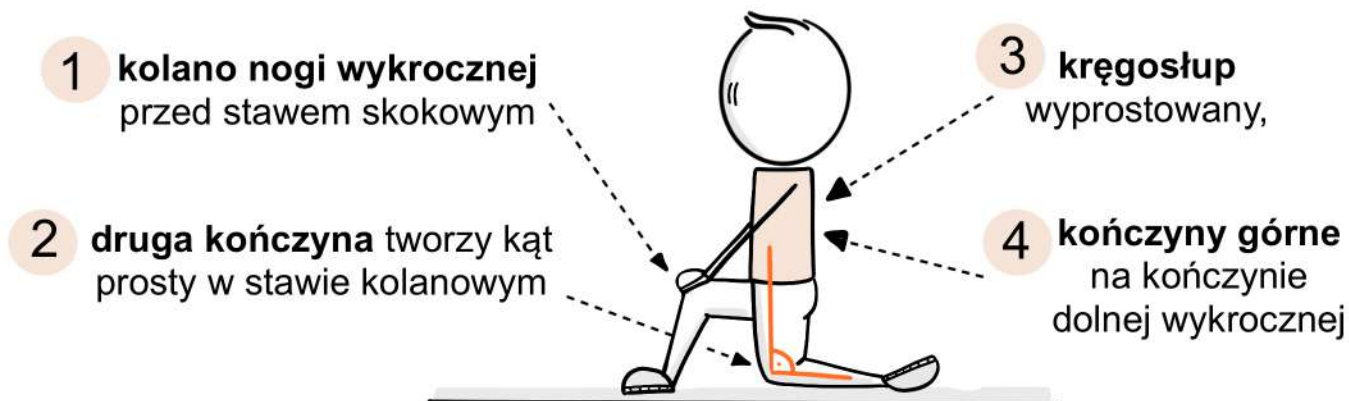


ODDECH

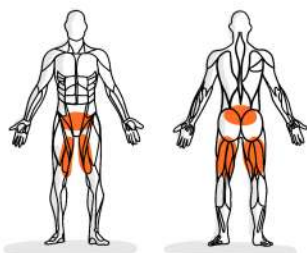
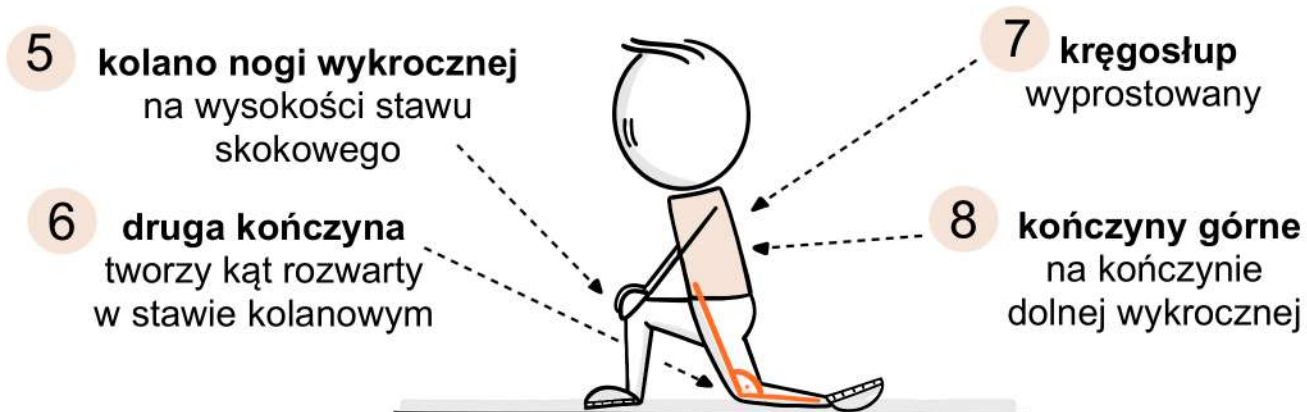
Oddychamy **swobodnie.**

ĆWICZENIE 10

Pozycja początkowa klęk jednonóż



Pozycja końcowa klęk jednonóż



ZASTOSOWANIE

Rozciąganie mięśni kulszowo goleniowych i odblokowanie stawu krzyżowo - biodrowego



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń i serii dostosowana do możliwości seniora. Zaczynamy od mniejszej ilości powtórzeń i stopniowo zwiększamy.

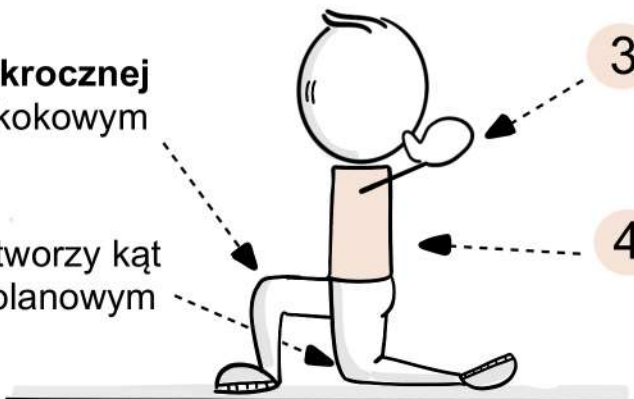


ODDECH

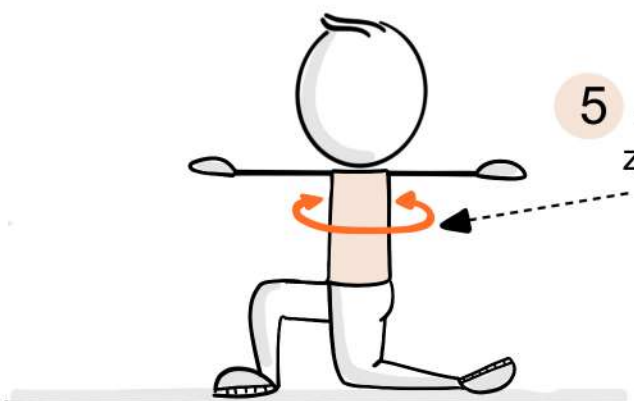
Oddychamy swobodnie.

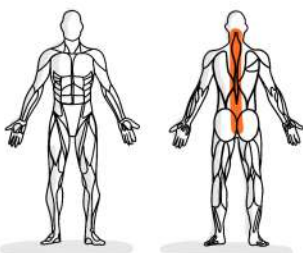
ĆWICZENIE 11

Pozycja początkowa klęk jednonóż

- 
- 1 kolano nogi wykroczonej przed stawem skokowym
 - 2 druga kończyna tworzy kąt prosty w stawie kolanowym
 - 3 kończyny górne odwiedzone do 90 stopni
 - 4 kręgosłup wyprostowany,

Pozycja końcowa ruch

- 
- 5 ruch rotacja tułowia z kończynami górnymi w lewo i w prawo



ZASTOSOWANIE

Utrzymanie
ruchomości
kręgosłupa,
ruchy rotacyjne



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń
i serii dostosowana
do możliwości seniora.
Zaczynamy
od mniejszej
ilości powtórzeń
i **stopniowo zwiększamy**.

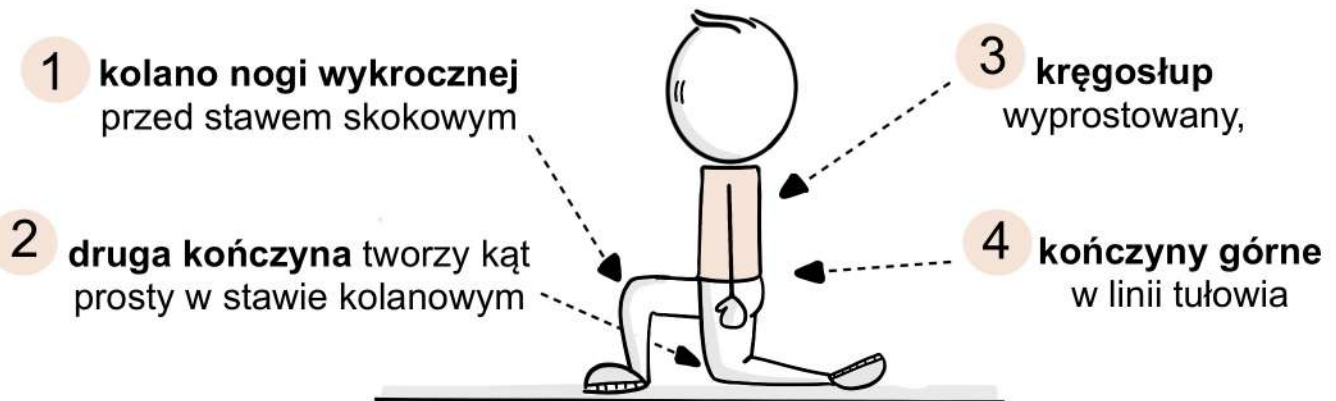


ODDECH

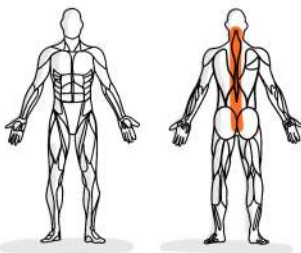
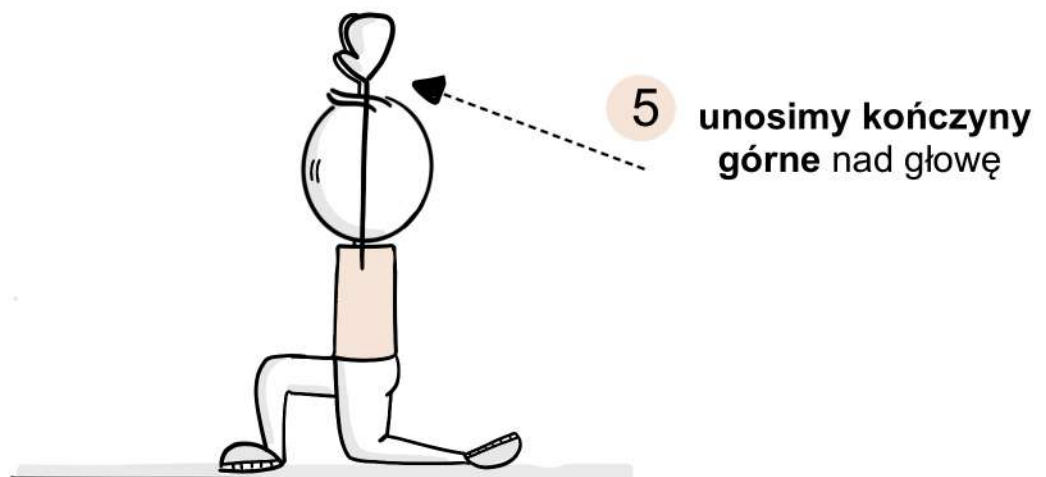
Z każdym ruchem
w tym wypadku podczas
rotacji tułowia
robimy wdech i podczas
powracania do pozycji
początkowej,
wydech!
Tak przy każdym ćwiczeniu
– ważny jest oddech!

ĆWICZENIE 12

Pozycja początkowa klęk jednonóż



Pozycja końcowa ruch



ZASTOSOWANIE

Elongacja kręgosłupa – rozciąganie i wydłużanie w jego osi.

Wzmocnienie mięśni obręczy barkowej.



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń i serii dostosowana do możliwości seniora. Zaczynamy od mniejszej ilości powtórzeń i stopniowo zwiększamy.



ODDECH

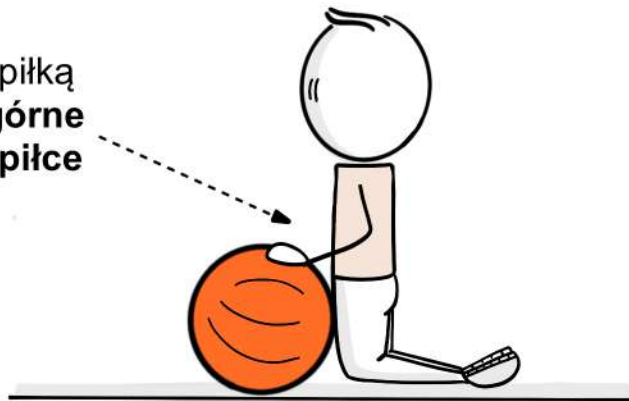
Z każdym ruchem w tym wypadku podczas unoszenia kończyn górnych robimy wdech i podczas opadania do pozycji początkowej, wydech!

Tak przy każdym ćwiczeniu – ważny jest oddech!

ĆWICZENIE 13

Pozycja początkowa klęk przed piłką

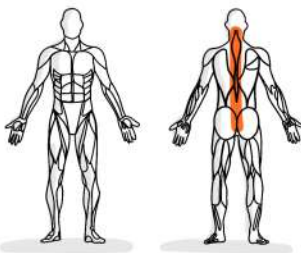
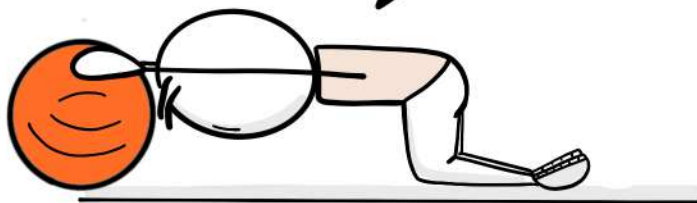
- 1 klęk przed piłką
kończyny górne
ułożone na piłce



Pozycja końcowa ruch

- 2 klęk z podporem
na piłce

- 3 kręgosłup z kończynami
górnymi w linii prostej.



ZASTOSOWANIE

Elongacja kręgosłupa –
rozciąganie i wydłużanie
w jego osi.



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń
i serii dostosowana
do możliwości seniora.
Zaczynamy
od mniejszej
ilości powtórzeń
i stopniowo zwiększamy.

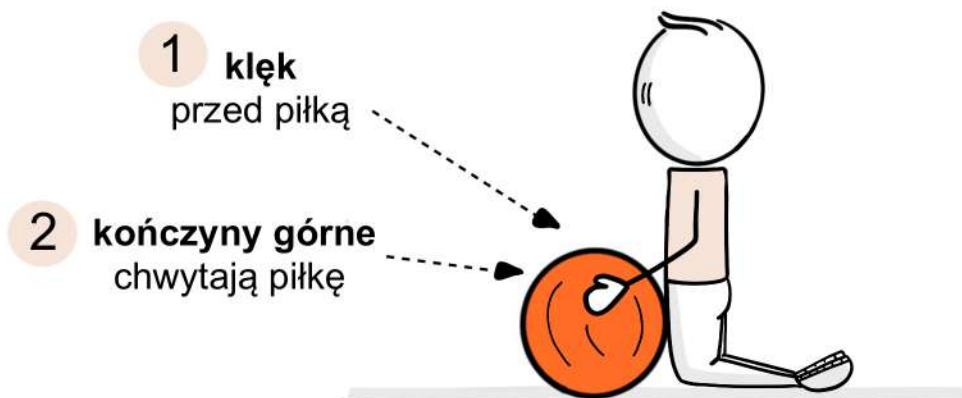


ODDECH

Z każdym ruchem
w tym wypadku podczas
unoszenia tułowia
robimy wdech i podczas
opadania tułowia
do pozycji początkowej,
wydech!
Tak przy każdym ćwiczeniu
– ważny jest oddech!

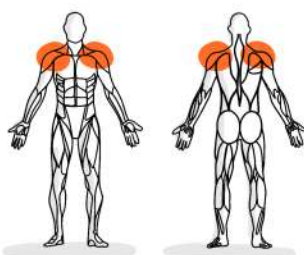
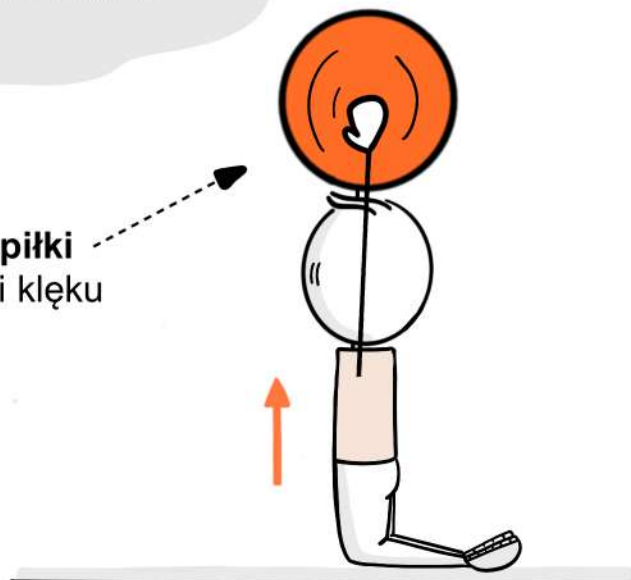
ĆWICZENIE 14

Pozycja początkowa klęk przed piłką



Pozycja końcowa ruch

3 ruch unoszenia piłki nad głowę w pozycji klęku



ZASTOSOWANIE

Elongacja kręgosłupa –
wzmacnianie mięśni
obróczy barkowej



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń
i serii dostosowana
do możliwości seniora.
Zaczynamy
od mniejszej
ilości powtórzeń
i stopniowo zwiększamy.



ODDECH

Z każdym ruchem
w tym wypadku podczas
unoszenia kończyn górnych
robimy wdech i podczas
opadania do pozycji
początkowej,
wydech!

Tak przy każdym ćwiczeniu
– ważny jest oddech!

ĆWICZENIE 15

Pozycja początkowa

leżenie przodem na piłce

2 kończyny dolne wyprostowane
w lekkim rozkroku (większa stabilizacja)

1 kończyny górne
na potylicy

3 tułów
luźno opada



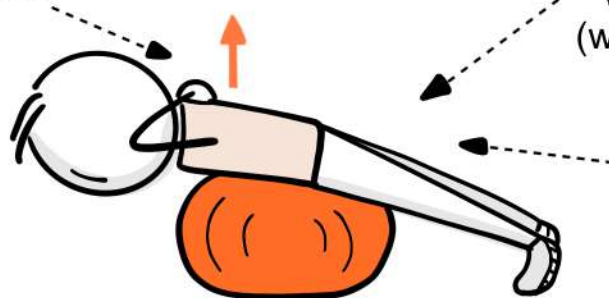
Pozycja końcowa

leżenie przodem na piłce

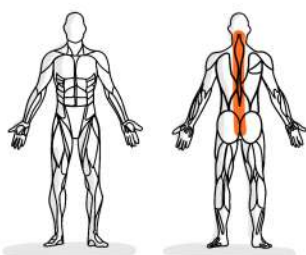
4 kończyny górne
na potylicy

5 kończyny dolne wyprostowane
w lekkim rozkroku
(większa stabilizacja)

6 tułów prostujemy,
aby całe ciało
tworzyło linię prostą



Przytrzymujemy pozycję 5-7s.



ZASTOSOWANIE

Wzmocnienie
taśmy tylnej ciała
i praca nad równowagą



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń
i serii dostosowana
do możliwości seniora.
Zaczynamy
od mniejszej
ilości powtórzeń
i stopniowo zwiększamy.



ODDECH

Z każdym ruchem
w tym wypadku podczas
unoszenia tułowia
robimy wdech i podczas
opadania tułowia
do pozycji początkowej,
wydech!
Tak przy każdym ćwiczeniu
– ważny jest oddech!

ĆWICZENIE 16

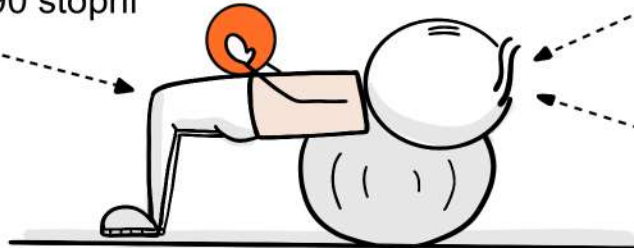
Pozycja początkowa

leżenie tyłem na piłce

1 kończyny dolne
zgięte w stawach
kolanowych do 90 stopni

2 głowa i odcinek
piersiowo-szyjny
swobodnie oparty o piłkę

3 trzymamy
w dłoniach
piłkę lub hantel



Pozycja końcowa

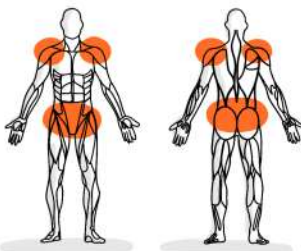
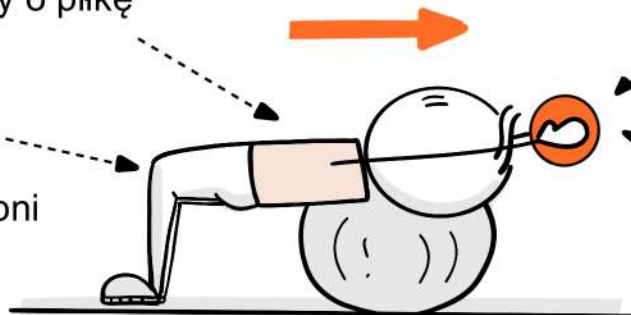
leżenie tyłem na piłce

5 głowa i odcinek
piersiowo-szyjny
swobodnie oparty o piłkę

6 trzymamy w dłoniach
piłkę lub hantel

4 kończyny dolne
zgięte w stawach
kolanowych do 90 stopni

7 ruch
unosimy piłkę
nad głowę



ZASTOSOWANIE

Ćwiczenie **wzmacniające**
obrzęcz miedniczną
i obręcz barkową



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń
i serii dostosowana
do możliwości seniora.
Zaczynamy
od mniejszej
ilości powtórzeń
i **stopniowo zwiększamy.**



ODDECH

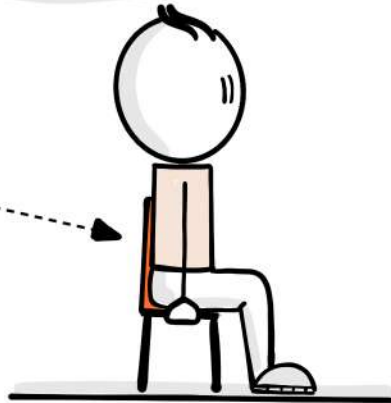
Z każdym ruchem
w tym wypadku podczas
unoszenia kończyn górnych
robimy wdech i podczas
opadania do pozycji
początkowej,
wydech!

Tak przy każdym ćwiczeniu
– ważny jest oddech!

ĆWICZENIE 17

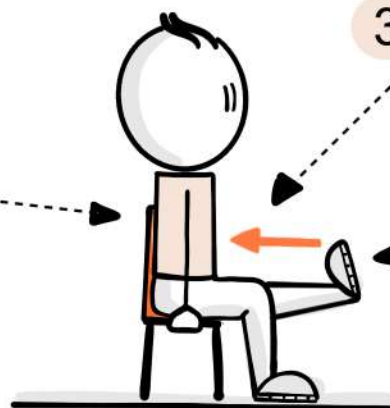
Pozycja początkowa siad prosty

- 1 siad prosty
z wykorzystaniem
krzesła



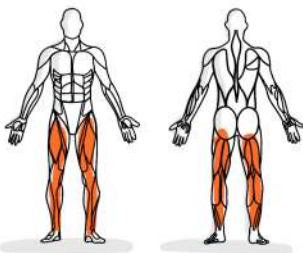
Pozycja końcowa siad prosty

- 2 siad prosty
z wykorzystaniem
krzesła



- 3 prostujemy lewą/prawą
nogę w stawie kolanowym,

- 4 palce kierujemy
do zgięcia grzbietowego
w kierunku głowy



ZASTOSOWANIE

Rozciąganie mięśni
kulszowo-golenowych,
mięśni łydki.



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń
i serii dostosowana
do możliwości seniora.
Zaczynamy
od mniejszej
ilości powtórzeń
i **stopniowo zwiększamy.**



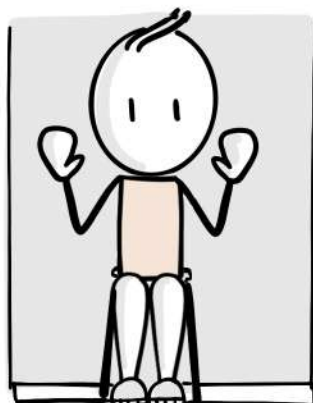
ODDECH

Oddychamy **swobodnie.**

ĆWICZENIE 18

Pozycja początkowa siad prosty

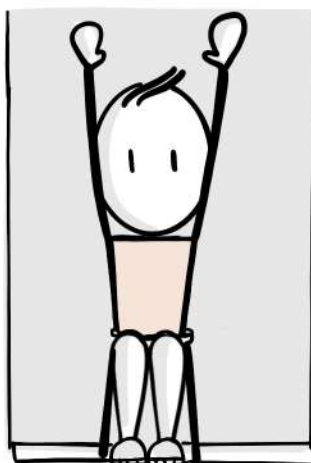
- 1 **siad prosty**
z wykorzystaniem
krzesła najlepiej
bez oparcia



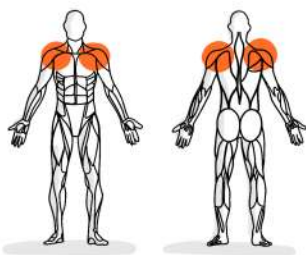
- 2 **plecy oparte**
o ścianę

- 3 **kończyny górne**
oparte o ścianę
i ułożone na tzw. motylka

Pozycja końcowa ruch



- 4 **unoszenie kończyn**
górnych nad głowę
(ruch po ścianie)



ZASTOSOWANIE

Elongacja kręgosłupa,
rozciąganie mięśni
obróczy barkowej



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń
i serii dostosowana
do możliwości seniora.
Zaczynamy
od mniejszej
ilości powtórzeń
i **stopniowo zwiększamy.**



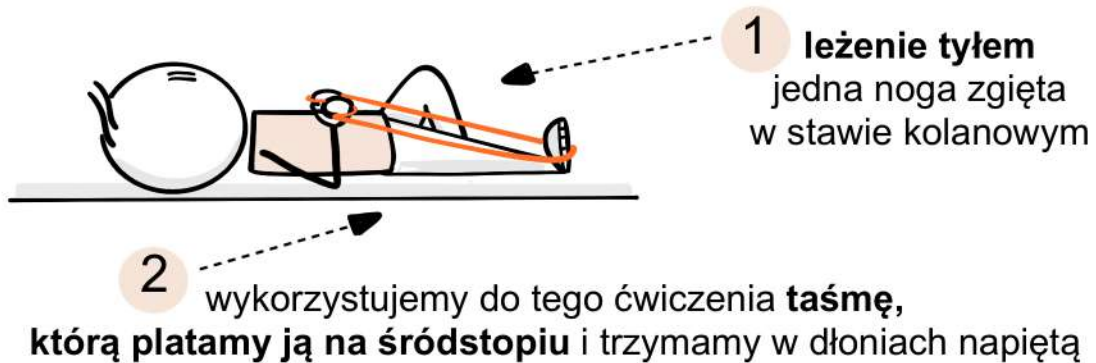
ODDECH

Z każdym ruchem
w tym wypadku podczas
unoszenia kończyn górnych
robimy wdech i podczas
opadania do pozycji
początkowej,
wydech!

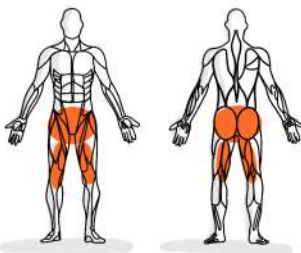
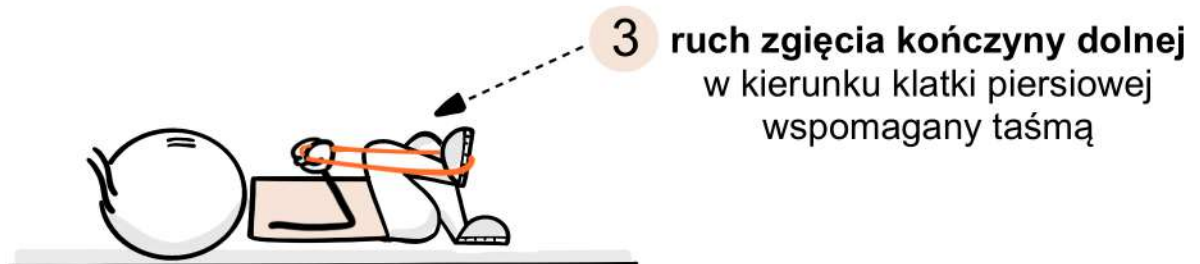
Tak przy każdym ćwiczeniu
– ważny jest oddech!

ĆWICZENIE 19

Pozycja początkowa leżenie tyłem



Pozycja końcowa ruch



ZASTOSOWANIE

Rozciąganie mięśni
w obrębie stawu
biodrowego i lędźwi.



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń
i serii dostosowana
do możliwości seniora.
Zaczynamy
od mniejszej
ilości powtórzeń
i **stopniowo zwiększamy**.



ODDECH

Z każdym ruchem
w tym wypadku podczas
unoszenia kończyn dolnych
robimy wdech i podczas
opadania, do pozycji
początkowej,
wydech!

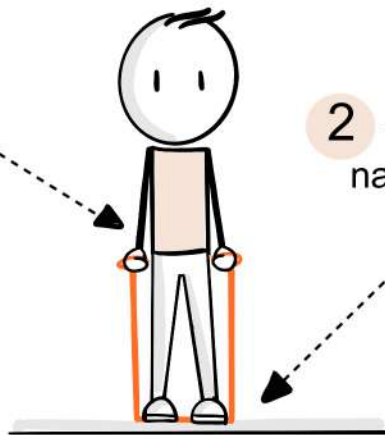
Tak przy każdym ćwiczeniu
– ważny jest oddech!

ĆWICZENIE 20

Pozycja początkowa pozycja stojąca

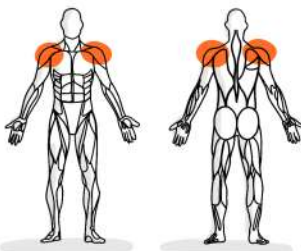
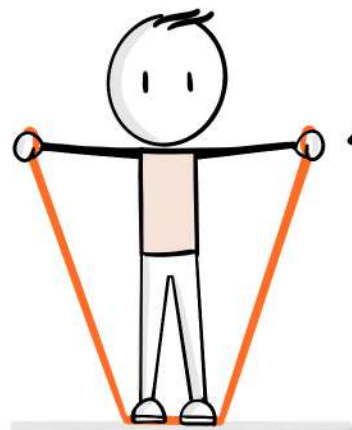
1 **pozycja stojąca**
na gumie w dłoniach
trzymamy jej końce.

2 **ważne** żeby stanąć
na **równych częściach**



Pozycja końcowa ruch

3 **odwiedzenie**
kończyn górnych
delikatnie ponad
staw barkowy



ZASTOSOWANIE

Wzmocnienie mięśni
obróczy barkowej.



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń
i serii dostosowana
do możliwości seniora.
Zaczynamy
od mniejszej
ilości powtórzeń
i **stopniowo zwiększamy.**



ODDECH

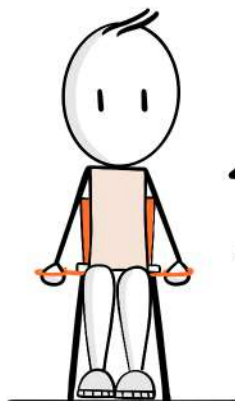
Z każdym ruchem
w tym wypadku podczas
unoszenia kończyn górnych
robimy wdech i podczas
opadania do pozycji
początkowej,
wydech!

Tak przy każdym ćwiczeniu
– ważny jest oddech!

ĆWICZENIE 21

Pozycja początkowa siad prosty na krześle

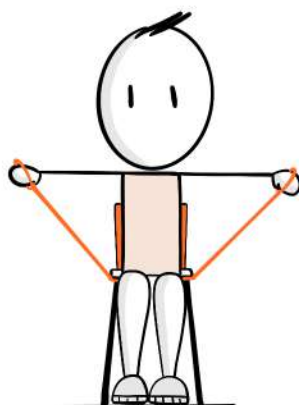
1 **siad prosty**
na krześle, **głowa**
w przedłużeniu kręgosłupa



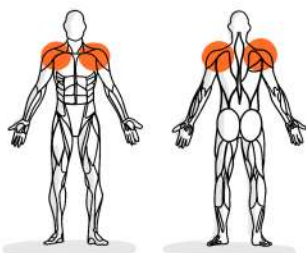
2 **taśma** znajduje się
pod krzesłem,

3 **chwytaamy taśmę**
w obu dłoniach

Pozycja końcowa ruch



4 **unoszenie kończyn**
górnych na wysokość
barków (przytrzymujemy
na końcu ruchu 5 sekund)



ZASTOSOWANIE

Wzmocnienie mięśni
obróczy barkowej
i praca nad **zakresem**
ruchomości



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń
i serii dostosowana
do możliwości seniora.
Zaczynamy
od mniejszej
ilości powtórzeń
i **stopniowo zwiększamy**.

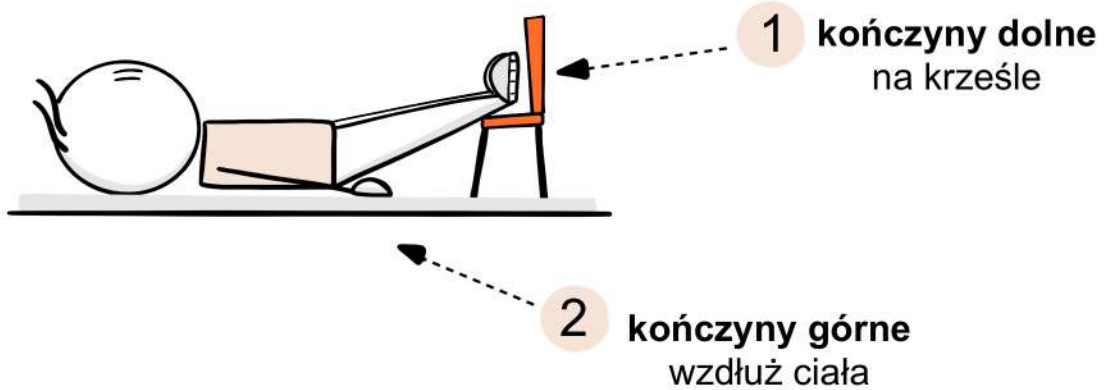


ODDECH

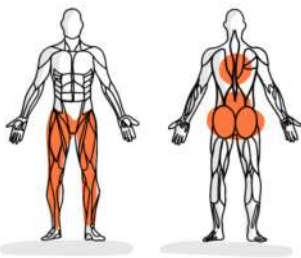
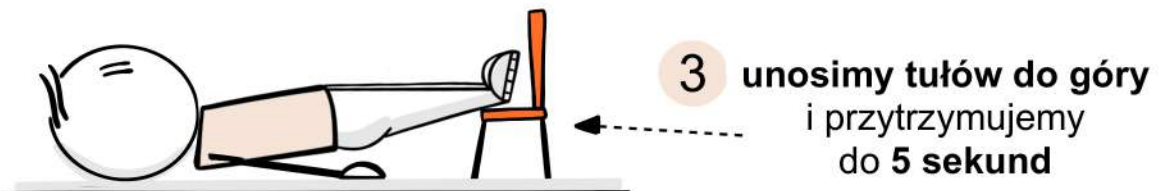
Z każdym ruchem
w tym wypadku **podczas**
unoszenia kończy
górnych robimy wdech
i **podczas opadania**
do pozycji początkowej,
wydech !
Tak przy każdym ćwiczeniu
– ważny jest oddech. !

ĆWICZENIE 22

Pozycja początkowa leżenie przodem z krzesłem



Pozycja końcowa ruch z krzesłem



ZASTOSOWANIE

Wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych (odcinek piersiowy i lędźwiowy), pośladkowych i kończyn dolnych



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń i serii dostosowana do możliwości seniora. Zaczynamy **od mniejszej** ilości powtórzeń i **stopniowo zwiększamy**.



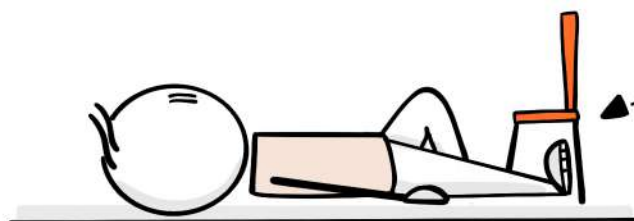
ODDECH

Z każdym ruchem w tym wypadku podczas **unoszenia tułowia robimy wdech** i podczas **opadania tułowia do pozycji początkowej, wydech!**

Tak przy każdym ćwiczeniu – ważny jest oddech!

ĆWICZENIE 23

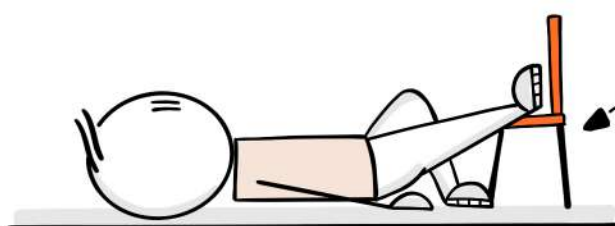
Pozycja początkowa leżenie przodem z krzesłem



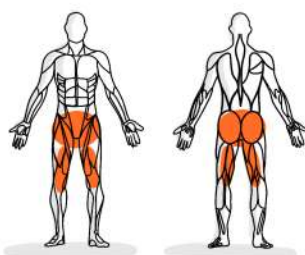
1 kończyny górne
wzdłuż ciała

2 kończyna dolna
zgięta w stawie
kolanowym,
druga wyprostowana
obok krzesła

Pozycja końcowa ruch z krzesłem



3 unosimy wyprostowaną
kończynę i kierujemy
ją na krzesło
(kończyna wyprostowana
również w stawie kolanowym)



ZASTOSOWANIE

Odblokuje stawy
krzyżowo biodrowe,
wzmacnia mięśnie
uda i stawu biodrowego



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń
i serii dostosowana
do możliwości seniora.
Zaczynamy
od mniejszej
ilości powtórzeń
i stopniowo zwiększamy.



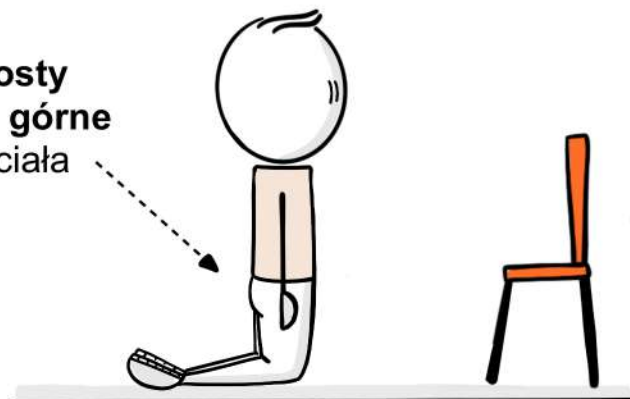
ODDECH

Z każdym ruchem
w tym wypadku podczas
unoszenia tułowia
robimy wdech i podczas
opadania tułowia
do pozycji początkowej,
wydech!
Tak przy każdym ćwiczeniu
– ważny jest oddech!

ĆWICZENIE 24

Pozycja początkowa klęk prosty

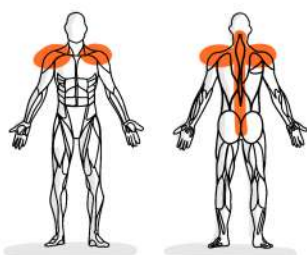
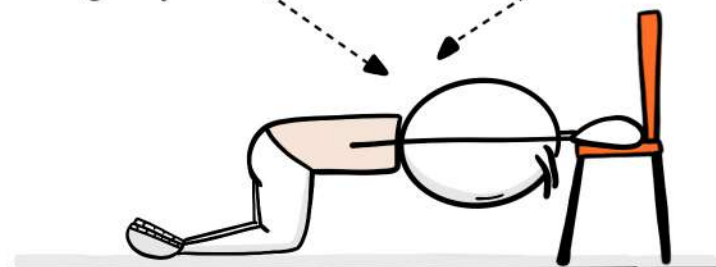
- 1 klęk prosty
kończyny górne
wzdłuż ciała



Pozycja końcowa ruch

- 2 opadamy na krzesło
z wyprostowanymi
kończynami górnymi

- 3 pozostajemy
w tej pozycji 10 s.



ZASTOSOWANIE

Rozciąganie mięśni
przykręgosłupowych
i mięśni obręczy
barkowej



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń
i serii dostosowana
do możliwości seniora.
Zaczynamy
od mniejszej
ilości powtórzeń
i **stopniowo zwiększamy.**



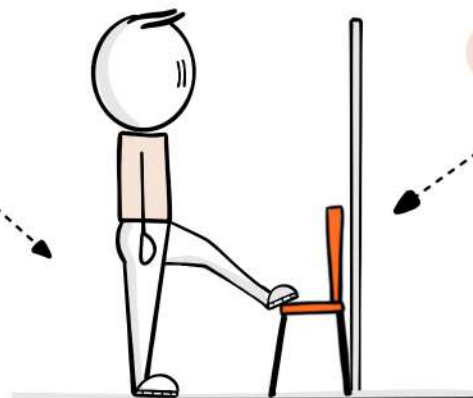
ODDECH

Oddychamy **swobodnie.**

ĆWICZENIE 25

Pozycja początkowa pozycja stojąca

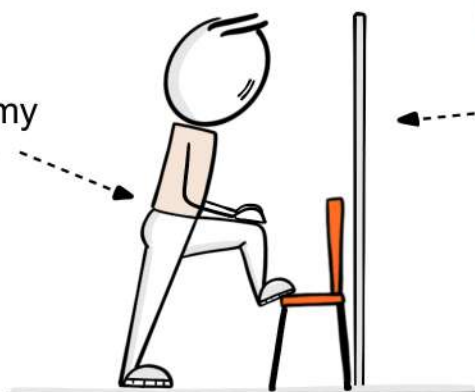
1 pozycja w **staniu**
jedna **noga**
na **krześle**



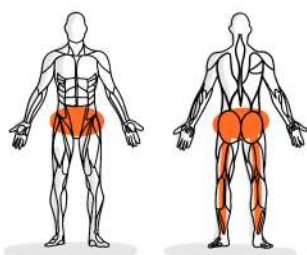
2 **krzesło** oparte
o ścianę dla
bezpieczeństwa

Pozycja końcowa ruch

3 **kończyny górne**
oparte o kolano
na krześle i wykonujemy
ruch pochyleńa do
przodu



4 **głowa** w przedłużeniu
kręgosłupa (pozycje
przytrzymujemy
do 10s. i zmiana
kończyny dolnej)



ZASTOSOWANIE

Rozciąganie mięśni
w obrębie stawu
biodrowego oraz taśmy
tylnej kończyn dolnych



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń
i serii dostosowana
do możliwości seniora.
Zaczynamy
od mniejszej
ilości powtórzeń
i **stopniowo zwiększamy.**



ODDECH

Z każdym ruchem
w tym wypadku podczas
unoszenia tułowia
robimy wdech i podczas
opadania tułowia
do pozycji początkowej,
wydech!
Tak przy każdym ćwiczeniu
– ważny jest oddech!

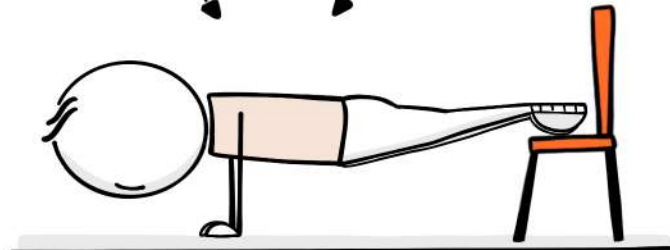
ĆWICZENIE 26

Pozycja początkowa i końcowa

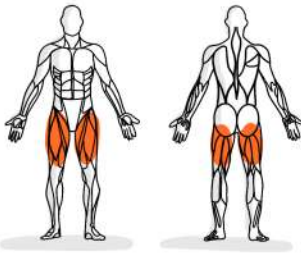
deska z opartymi
o krzesło kończynami dolnymi

1 dłonie oparte
na wysokości
stawów barkowych

2 głowa w przedłużeniu kręgosłupa
i kręgosłup w prostej linii
z kończynami dolnymi
(nie robimy załamania
w odcinku lędźwiowym)



wytrzymujemy w tej pozycji 5-10s.



ZASTOSOWANIE

Ćwiczenie izometryczne
na **mięsień
czworogłowy uda**.
Wzmocnieni mięśni.



POWTÓRZENIA

Liczba powtórzeń
i serii dostosowana
do możliwości seniora.
Zaczynamy
od mniejszej
ilości powtórzeń
i **stopniowo zwiększamy**.



ODDECH

Oddychamy **swobodnie**.