



Ćwiczenia dla seniorów ĆWICZENIA W DOMU



Autorzy

Redaktor naczelny

Petros Tovmasyan

Autorki treści

Izabela Zajęc-Gawlak

Martyna Bujak



Koordynatorka projektu

Daria Dygas

Oprawa graficzna

Bartosz Doleżych



New Europe Foundation

Działalność New Europe Foundation od wielu lat koncentruje się na realizacji projektów dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym oraz seniorów z małych miejscowości. Od początku jej działalności została nawiązana współpraca z ponad 50cioma sołectwami z województwa śląskiego. Wśród zgłaszanych potrzeb był rozwój aktywności fizycznej wśród osób zrzeszonych w organizacjach senioralnych. Obecnie rozpoczęliśmy realizację projektów o sportowym charakterze tj. Śląska Akademia Aktywnego Seniora i Jurajska Akademia Sportu, które są skierowane do seniorów, jak również dorosłych, dzieci i młodzieży na terenie województwa śląskiego oraz Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Głównym celem zadania jest upowszechnianie aktywności sportowej wśród seniorów, dorosłych, dzieci i młodzieży oraz umożliwienie regularnego jej rozwijania w warunkach domowych.

NEW EUROPE
FOUNDATION



Śląska Akademia Aktywnego Seniora

to inicjatywa, która ma na celu zaktywizować grupę seniorów powyżej 60 roku życia. W ramach projektu organizujemy zajęcia sportowe dla seniorów, które mają przede wszystkim poprawić kondycję oraz samopoczucie. Zajęcia są prowadzone przez wykwalifikowanych trenerów posiadających doświadczenie w pracy z osobami starszymi, a poziom zajęć jest dostosowany do możliwości uczestników. Zestawy ćwiczeń są tak przygotowane, aby były możliwe do powtórzenia w warunkach domowych przez seniorów.



Rozgrzewka

Jako rozgrzewkę wykonaj marsz w miejscu tak aby podczas pracy nóg odrywać pięty ale nie palce u stóp.



Ćwiczenie kształtujące prawidłową sylwetkę ciała

Usiądź na krześle lub piłce fitness. Chwyć poziomo kij. Wyprostuj się, głowę ustaw w przedłużeniu tułowia, złącz łopatki, napnij brzuch. Prowadź kij w górę, tak aby nie unosić barków. Jeśli czujesz, że barki unoszą się, wykonaj ruch tylko do tego momentu. Na początku ćwiczenie wykonuj przed lustrem.

Liczba powtórzeń: 12

Uwagi: Nie podnosimy barków w górę

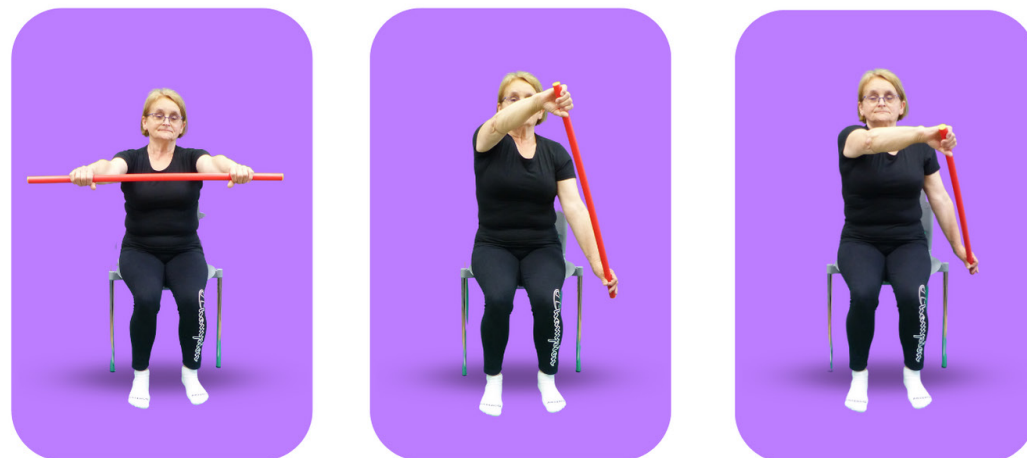


Ćwiczenie poprawiające ruchomość w stawach barkowych

Ćwiczenie możesz wykonać siedząc bądź stojąc. Złap kij na wysokości barków. Wykonaj ruchy takie jak przy wiosłowaniu. Pamiętaj o utrzymaniu prawidłowej postawy ciała.

Liczba powtórzeń: 6-12

Uwagi: Zwracamy uwagę aby nie ruszać całym ciałem



Ćwiczenie z kijem na biceps

Stojąc, trzymamy kija z wyprostowanymi rękami w dole – podchwytem (tapiemy kija od dołu). Nie odrywając łokci od ciała uginamy ręce w górę i prostujemy powracając do pozycji początkowej.

Liczba powtórzeń: 15

Uwagi: siedzimy wyprostowani, unikamy garbienia



Wzmacnianie mięśni karku

Siad na krześle, kijek trzymamy przed sobą na szerokości barków. Staramy się przesunąć kijek jak najbardziej w lewo jednocześnie patrząc w prawo i analogicznie w drugą stronę

Liczba powtórzeń: 10 powtórzeń

Uwagi: unikamy garbienia oraz docelowo staramy się jak najbardziej popatrzeć w bok



Trening mięśni szyi i obręczy barkowej z wykorzystaniem kija

Ćwiczenie wykonaj siedząc lub stojąc. Wyprostuj się, głowę ustaw w przedłużeniu tułowia, chwyć kij poziomo za oba końce. Prowadź kij w prawą stronę, jednocześnie skręcając głowę przeciwnym kierunku. Wykonaj ćwiczenie na obie strony.

Liczba powtórzeń: 12

Uwagi: podczas wykonywania ćwiczenia pamiętamy o prostych plecach



Wzmacnianie mięśni brzucha.

Leżenie tyłem, ramiona wyprostowane przed sobą, nogi ugięte. Zwracamy uwagę na mocno dociśnięty odcinek lędźwiowy do podłogi.

Ilość powtórzeń: każdy wariant 8 powtórzeń

Uwagi: jeśli jakiś wariant jest zbyt ciężki wracamy do poprzedniego

Wariant I

Utrzymanie pozycji izometrycznej, skupianie się nad wskazówkami powyżej.

Wariant II

Przeniesienie ramion nad głowę nie odrywając odcinka lędźwiowego. Powtarzamy 10 razy.

Wariant III

Jeżeli II wariant nie stwarza problemów, możemy spróbować sterowania dolnego.

Wariant IV

Połączenie przeniesienia ramion nad głowę z wyprostem nogi.

Wariant I



Wariant II



Wariant III

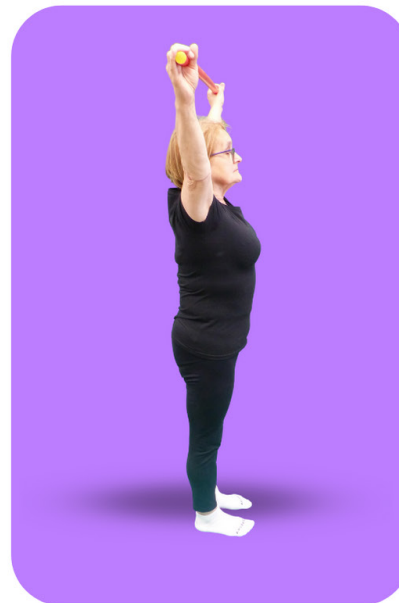


Wariant IV



Ćwiczenie z kijem na triceps

Stojąc trzymamy kija z wyprostowanymi rękami w górze. Ręce na szerokość barków. Uginamy ręce w tył tak aby łokcie nie zmieniały swojej pozycji, a dłonie i przedramiona z kijem były za głową. Następnie prostujemy ręce do pozycji początkowej.

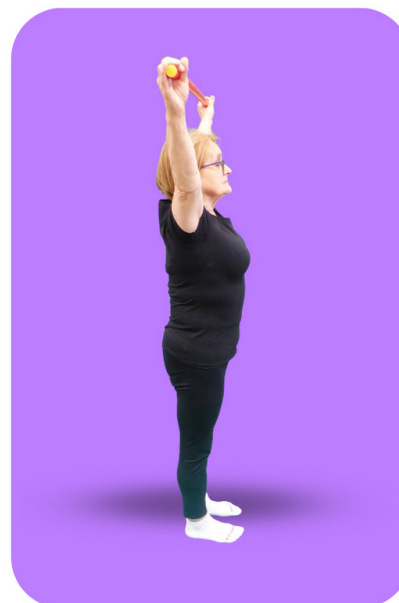


Ćwiczenie z kijem na triceps

Wariant II: trzymając kij przekładamy go za siebie

Liczba powtórzeń: 15 dla obu wariantów

Uwagi: ćwiczenie można wykonać w siedzeniu

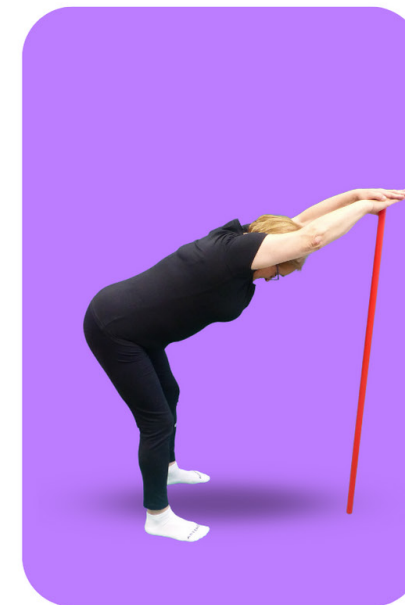


Ćwiczenie z kijem na mięsień dwugłowy uda

Stopy ustawione równoległe do siebie na szerokość bioder. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa. Kolana lekko ugięte. Starając się napiąć mięśnie pośladkowe i brzucha, rozpocznij ruch poprzez wypchnięcie bioder w tył. Kierując pośladki w tył pochylaj lekko tułów w przód. Przed rozpoczęciem pierwszego ruchu zacznij brać głęboki wdech. Prostując kolana i stawy biodrowe wykonaj wydech.

Liczba powtórzeń: 10 powtórzeń,

Uwagi: Plecy muszą być proste podczas wykonywania całego ćwiczenia.



Wzmacnianie mięśni pośladkowych z kijem

W pozycji wykroczo-zakroczonej podpieramy się kijem i wykonujemy zgięcie nóg i wyprost (pół przysiad) w taki sposób aby środek ciężkości był rozłożony na obie nogi.

Liczba powtórzeń: 6-10

Uwagi: staramy się w pozycji delikatnego ugięcia wytrzymać 3 sekundy



Wzmacnianie mięśni nóg

Pozycja stojąca ramiona wyprostowane przed sobą trzymają kij, wykonujemy przysiady siadając na krześło/ławeczkę. Staraj się kontrolować ruch następnie wstajemy do pozycji wyjściowej

Liczba powtórzeń: 6-10

Uwagi: staramy jak najmniej opierać ciężar na kiju



Wzmocnienie mięśni czworogłowych uda (kijek)

W siadzie na krześle, kijek położony na wysokości stawu skokowego, stopa w zgięciu grzbietowym, prostowanie NN w stawie kolanowym.

Liczba powtórzeń: 8 (po 4 na nogę)

Uwagi: jeśli wykonujemy ćwiczenie z krzesłem bez oparcia musimy pamiętać o wyprostowanej sylwetce



Wzmocnienie Mięśni czworogłowych uda (kijek)

W siadzie na krześle, kijek położony na zgięciu stopy. Napinając mięśnie brzucha podnosimy nogi tak aby kijek nie spadł.

Liczba powtórzeń: 8

Uwagi: jeśli wykonujemy ćwiczenie z krzesłem bez oparcia musimy pamiętać o wyprostowanej sylwetce. Zadarte stopy powstrzymają kijek przed upadkiem.





Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Projekt Śląska Akademia Aktywnego Seniora
jest dofinansowany ze środków budżetu
państwa w ramach programu Ministerstwa
Sportu i Turystyki "Sport dla wszystkich 2022".

Wartość projektu 212 000,00 zł. Wartość
dofinansowania 200 000,00 zł

