



Ćwiczenia dla seniorów
FIT BALL



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.



Skręty głowy

Sprzęt: Piłka fitness (wymagana piłka do odpowiedniej ciężkości), pompka

Siedząc na piłce wykonujemy skręty głowy w lewo i prawo

Liczba powtórzeń: 6-10



Wymachy i krążenia ramion

Siedząc na piłce wykonujemy wymachy i krążenia ramion

Liczba powtórzeń: 6-10



Ruchy bioder

Siedząc na piłce należy wykonywać ruchy posuwiste biodrami w przód i tył oraz na boki.

Liczba powtórzeń: 6-10



Krążenia bioder

Siedząc na piłce należy wykonywać krążenia bioder, tzw. "ósemki". Później można przejść do głównej fazy ćwiczeń

Liczba powtórzeń: 6-10



Skłony tułowia

Siedząc na piłce nogi ustawione w szerokim rozkroku wykonujemy skłony tułowia w przód

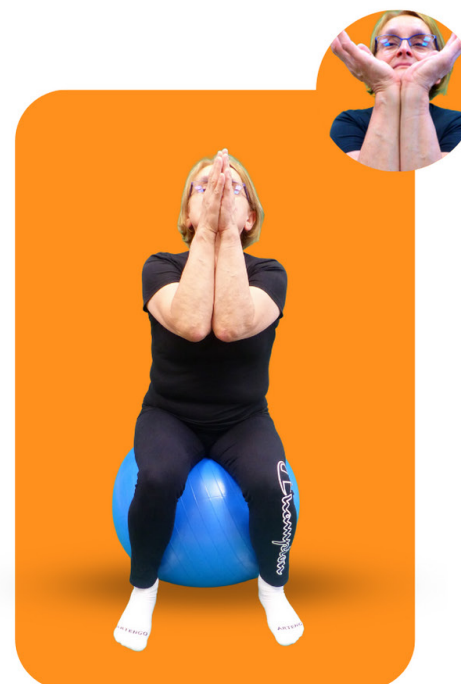
Liczba powtórzeń: 6-10



Odbicia z piłki

Wykonując odbicia z piłki staramy się w górze złączyć łokcie

Liczba powtórzeń: 6-10



Leżenie na piłce

kładziemy się na plecach na piłce, ręce mają być wyciągnięte nad głowę, a stopy nie mogą być oderwane od podłoża. Następnie trzeba prostować kolana tak aby piłka poruszała się.

Liczba powtórzeń: 10



Ćwiczenie oddechu z piłką

Leżąc na piłce prawym bokiem, prawa ręka opiera się o podłogę a lewa leży wzdłuż tułowia, kolana powinny być wyprostowane, stopy ułożone na podłodze. Wraz z wdechem trzeba unieść lewą rękę nad głowę, przy wydechu następuje powrót do pozycji wyjściowej. Później trzeba zmienić stronę i w ten sam sposób powtórzyć całe ćwiczenie.

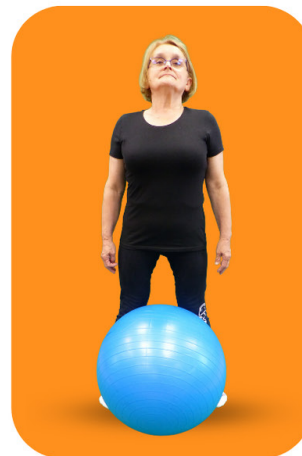
Liczba powtórzeń: 10



Rolowanie piłki

Stojąc przed piłką należy oprzeć ręce na biodrach, a piętę lewej stopy ułożyć na piłce. Starając się utrzymać pion, trzeba zgiąć prawą nogę w kolanie, w tej pozycji wytrzymać kilka sekund i wrócić do pozycji wyjściowej. To samo ćwiczenie trzeba powtórzyć zmieniając nogę

Liczba powtórzeń: 6-10



Toczenie piłki

W leżeniu na plecach przetaczanie piłki stopami do przodu i do tyłu, prostując i uginając nogi w stawach kolanowych i biodrowych

Liczba powtórzeń: 6-10



Leżenie na piłce

W leżeniu na plecach stopy oparte na piłce. Wznosy prostej nogi z drugą nogą zgiętą w kolanie i ułożoną na piłce.

Liczba powtórzeń: 6-10



Unoszenie rąk i nóg

Opierając się na piłce w kłku popartym wykonujemy naprzemienne wznosy nogi w górę

Liczba powtórzeń: 6-10





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

