



Ćwiczenia dla seniorów

# ZDROWY KREŃGOSŁUP



# 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



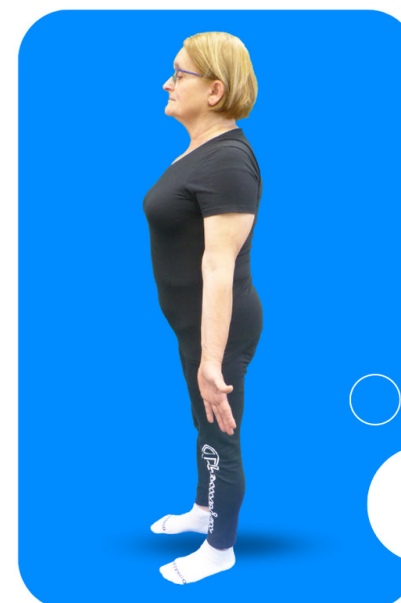
# Śląska Akademia Aktywnego Seniora

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.



# Przypomnienie

Aby ustawić prawidłową pozycję wystarczy stanąć z dłońmi skierowanymi zewnętrzną częścią i zmienić ich ustawienie na wewnętrzną otwierając klatkę piersiową!



## Unoszenie ramion przy oddychaniu

Stopy na szerokość barków ramiona wzdłuż ciała. Wdech - ramiona unosimy bokiem w górę po podłodze w kierunku głowy  
Wydech - ramiona wracają wzdłuż ciała

**Liczba powtórzeń:** 8

**Uwagi:** odcinek lędźwiowy kręgosłupa przykleimy do podłogi



## Podnoszenie nóg podczas leżenia

Stopy na szerokości barków, ramiona wzdłuż ciała. Dociągnięcie na zmianę ugiętych nóg jak najbliżej klatki piersiowej  
Z wydechem - podnosimy nogę  
Z wdechem - opuszczamy

**Liczba powtórzeń:** 12

**Uwagi:** zakres ruchu może być różny, nie napinamy odcinka lędźwiowego



## Podnoszenie nóg do klatki piersiowej

Leżenie na plecach z nogami zgiętymi, stopy na szerokości barków, ramiona wzdłuż ciała.

Podnosimy obie nogi do klatki piersiowej przytrzymujemy 3 sekundy i opuszczamy

**Liczba powtórzeń:** 12

**Uwagi:** ćwiczenie jest trudniejsze, dlatego jeśli ktoś nie będzie w stanie wykonać ćwiczenia wraca do poprzedniego



## Skręty tułowia na leżąco

Leżenie na plecach z nogami zgiętymi – stopy na szerokość barków, ręce ułożone w górę na wysokości głowy. Na zmianę staramy się dotknąć łokciem kolana.

Lewe kolano – prawy łokieć

Prawe kolano – lewy łokieć

**Liczba powtórzeń:** 12



## Przenoszenie nóg w powietrzu

Leżenie na plecach z nogami zgiętymi – stopy na szerokość barków ramiona wzdłuż ciała.

Zgięte kolana staramy się skierować jednocześnie raz w lewą raz w prawą stronę

**Liczba powtórzeń:** 12

**Uwagi:** jeśli podczas ćwiczenia odczuwamy dyskomfort nie wykonujemy ćwiczenia, nie odrywamy łopatek od ziemi



## Podnoszenie tułowia w oparciu o nogi

W leżeniu na plecach z ugiętymi nogami kręgosłup powinien być w neutralnej pozycji. **Jeśli czujesz dyskomfort w odcinku szyjnym kręgosłupa, podłóż pod głowę złożony kocyk.** Ustaw stopy na szerokość bioder i upewnij się, że mocno stoją na macie.

Wbij stopy w ziemię i powoli unieś biodra do góry, napinając pośladki. Przytrzymaj chwilę tę pozycję mocno ściskając pośladki. Następnie powoli opuść biodra, stopniowo, krąg po kręgu, odkładając kręgosłup na ziemię.

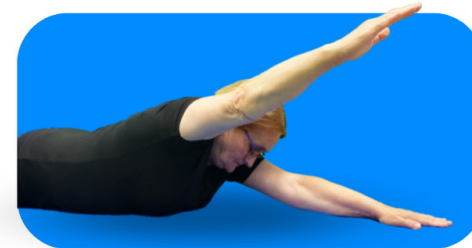
**Liczba powtórzeń:** 6-12

**Uwagi:** Twój tułów powinien tworzyć linię prostą łączącą kolana, biodra i ramiona.



## Naprzemiennie unoszenie kończyn

Leżąc na brzuchu unoszenie jednocześnie lewej ręki i prawej nogi  
Wydech - podniesienie  
Wdech - opuszczamy  
**Liczba powtórzeń:** 12



## Unoszenie kończyn w leżeniu

Leżenie na brzuchu, unosimy obie ręce i jedną nogę na zmianę  
**Liczba powtórzeń:** 12 ze zmianą nogi  
**Uwagi:** jeśli ćwiczenie powoduje ból odcinka lędźwiowego wracamy do poprzedniego ćwiczenia





## Skrety głowy podczas leżenia

Leżenie na brzuchu z wyciągnięciem stóp jak najbardziej za siebie (nogi ciągnięte przez niewidzialne linki), Czoło oparte na dłoniach patrzymy raz w lewo, raz w prawo  
**Liczba powtórzeń:** 12 (6 na stronę)  
**Uwagi:** staramy się podczas położenia głowy policzyć do 6, zmianę położenia głowy wykonujemy bez gwałtownych ruchów



## Naciąganie kończyn w podparciu

W klęku podpartym podnosimy na zmianę raz lewą, raz prawą rękę  
**Liczba powtórzeń:** 6-10  
**Uwagi:** nie unosimy głowy, ma być na przedłużeniu kręgosłupa



## Ukłony podczas oddychania

Siad klęczny na stopach

Wdech - ręce w górę

Wydech - skłon w przód jak najdalej sięgając rękami

**Liczba powtórzeń:** 6-10

**Uwagi:** podczas wykonywania ćwiczenia nie musimy siedzieć na stopach nasze pośladki mogą być lekko w powietrzu



## Skłony w bok

Stojąc, ręce na biodrach. Powolny skłon do boku

**Liczba powtórzeń:** 6 na każdą stronę

**Uwagi:** druga noga opiera się o udo



## Rozciąganie kręgosłupa

Stojąc ręce na biodrach opad tułowia w przód, głowa na przedłużeniu kręgosłupa.

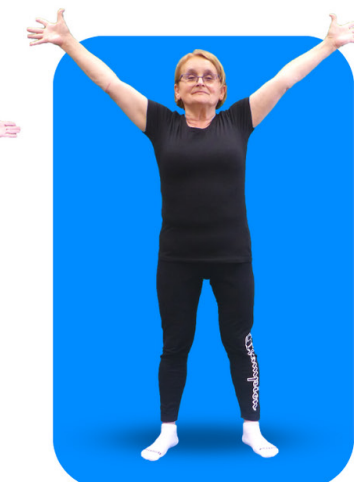
**Liczba powtórzeń:** 6-8

**Uwagi:** podczas wykonywania opadu skupiamy się na prostych plecach, nie przekraczamy podczas słonu linii bioder



## Uspokojenie organizmu

Stojąc, ramiona wzdłuż tułowia.  
wdech - wznos ramion bokiem w górę  
wydech - opust ramion bokiem w dół





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

