



Ćwiczenia dla seniorów

NORDIC WALKING



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.



Wspięcia stóp

Stań w rozkroku zwykłym. Wbij kijki na szerokość barków przed sobą. Wykonaj wspięcie na palce. Przenieś ciężar ciała na pięty, oderwij pące stóp od ziemi.

Ilość powtórzeń: 8



Krążenia ramion oburącz

Złap kijki nachwytem przed sobą. Wykonuj krążenie oburącz w przód (od siebie). Czynność wykonaj również w drugim kierunku (do siebie).

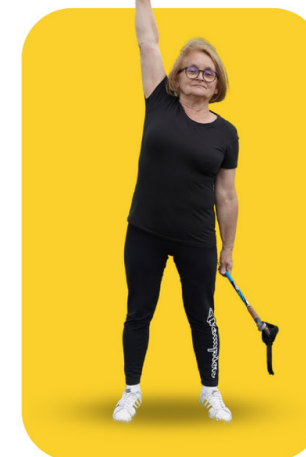
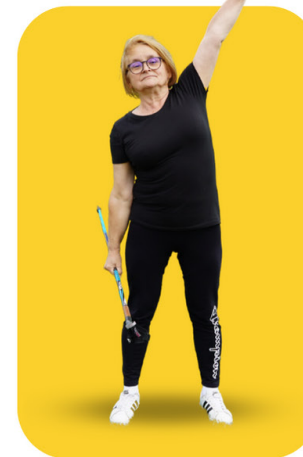
Ilość powtórzeń: 8



Wymachy ramion z kijkami

Złap kijki po środku jeden w lewej, drugi w prawej ręce. Na zmianę kijek jednej ręki staraj się jak najbardziej wyciągać w górę, drugiej do dołu.

Ilość powtórzeń: 8



Wymachy nóg

Wbij kijki przed sobą trochę szerzej niż barki. Opis ćwiczenia: Wykonuj wymachy nogi raz lewej, raz w prawej w przód i w tył, a następnie w lewo i prawo

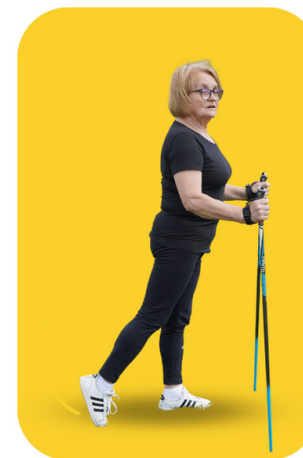
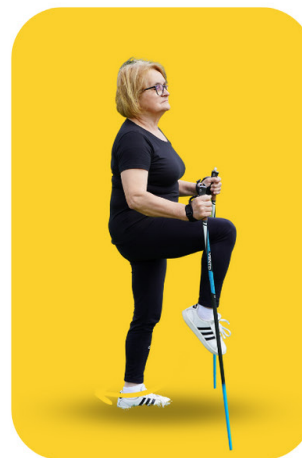
Ilość powtórzeń: 8



Krążenia nóg w powietrzu

Wbij kijki przed sobą trochę szerzej niż barki. Unieś ugiętą w kolanie nogę na wysokość bioder. Energicznie przenieś nogę do tyłu zamachem, w końcowej fazie ruchu wyprostuj staw kolanowy.

Ilość powtórzeń: 8

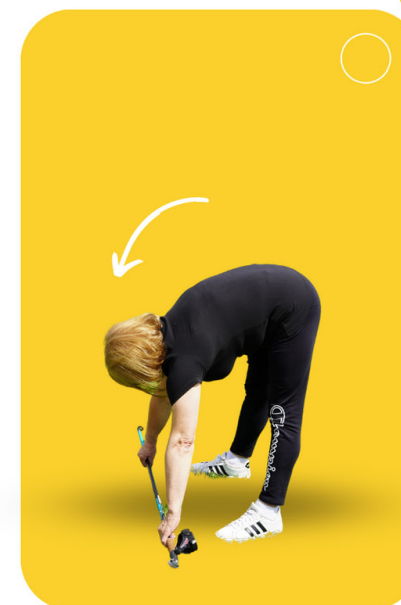
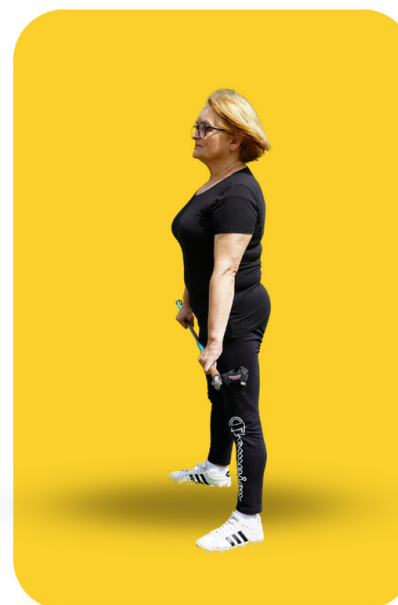


Skłony

Stań w szerokim rozkroku. Wyciągnij kijki przed sobą szeroko przed stopami. Połóż kijek na ziemi (prostopadle do stóp).

Ilość powtórzeń: 8 powtórzeń

Uwagi: postaraj się nie uginać przy tym kolan



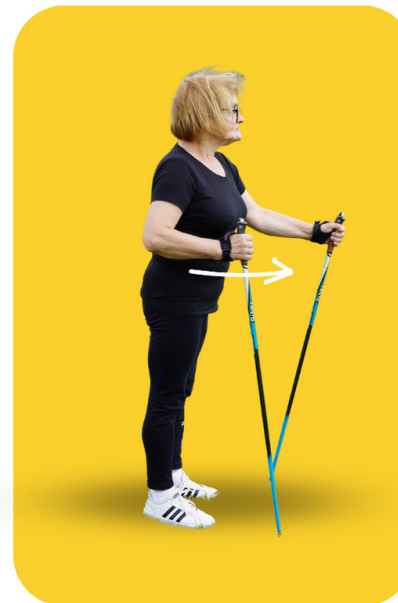
Wymachy rąk z kijkami

Stań w szerokim rozkroku. Wbij kije na długość ramion przed sobą. Dociągnij jeden kijek do siebie, drugi wychyl daleko do przodu.

Ćwiczenie wykonaj również drugą ręką

Ilość powtórzeń: 8

Uwagi: pamiętaj o zachowaniu prostych pleców!



Dociąganie nóg z kijkami

Wbij kijki przed sobą pod kątem ostrym. Oprzyj ramiona na rękojeściach. Noga wykroczna ugięta z przodu, noga zakroczna wyprostowana. Dociśnij piętę nogi zakrocznej do ziemi. Wyprostuj tułów i nogę wykroczną i skieruj palce stopy do góry.

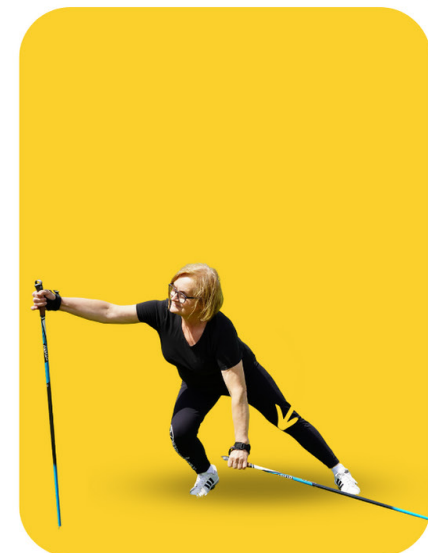
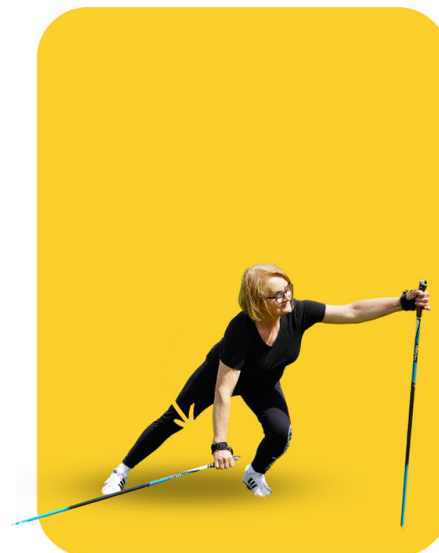
Ilość powtórzeń: 8



Skłony boczne z kijkami

Wbij kije na szerokość rozwartych ramion.
Zmieniając ciężar ciała z nogi na nogę.
Wykonujemy skłon podczas którego naszym celem jest dotknięcie ręką w której trzymamy kijka ziemi. Ręka przeciwna do nogi na której spoczywa ciężar ciała.

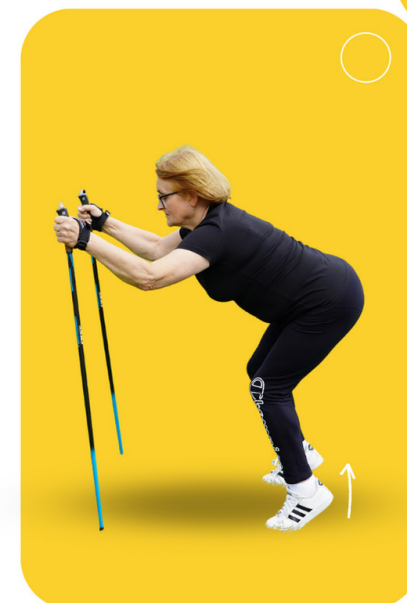
Ilość powtórzeń: 8



Skłony

Wbij kije na długość ramion przed sobą. Stań w szerokim rozkroku. Wykonaj głęboki przysiad. Oderwij piętę jednej stopy od ziemi (palce stopy mocno wbite w podłoże)

Ilość powtórzeń: 8

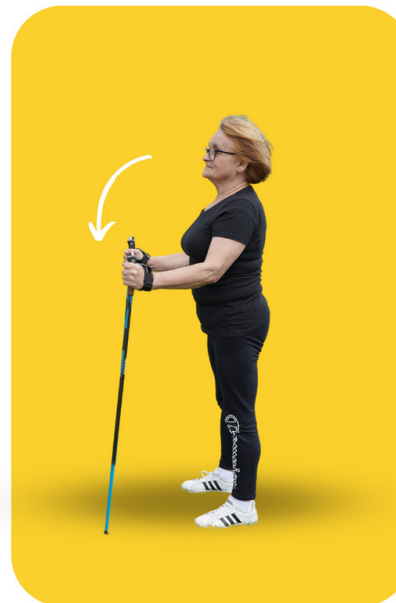


Przysiad z wyskokiem

Wbij kije na szerokość ramion, stań w lekkim rozkroku. Wykonaj przysiad. Wskocz do góry, siłą rąk odpychając się od kijków.

Ilość powtórzeń: 8

Uwagi: jeśli wyskok jest za trudny wróć do poprzedniego ćwiczenia

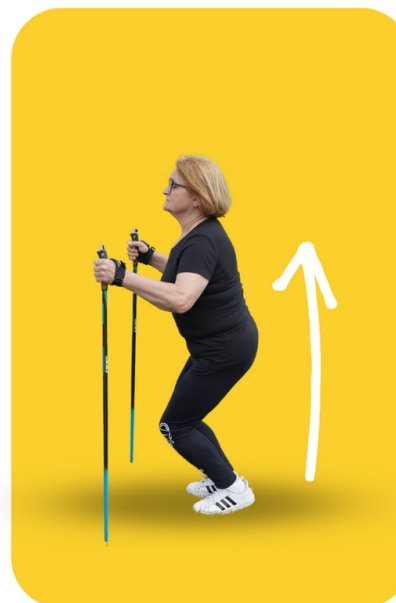


Skłony

Wbij kijki pod kątem ostrym przed sobą. Opierając się na kijkach wykonaj opad tułowia w przód.

Ilość powtórzeń: 8

Uwagi: pamiętaj o wyprostowanych plecach





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

