



Ćwiczenia dla seniorów

PILATES



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.

Następnie wykonaj wydech z podnoszeniem ramion, wydech podczas opuszczania

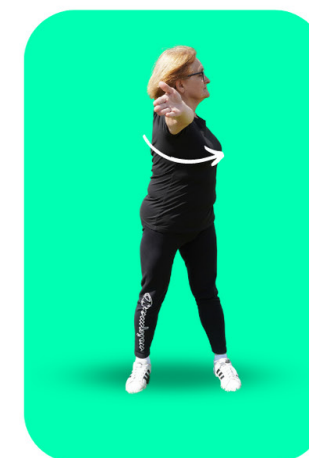
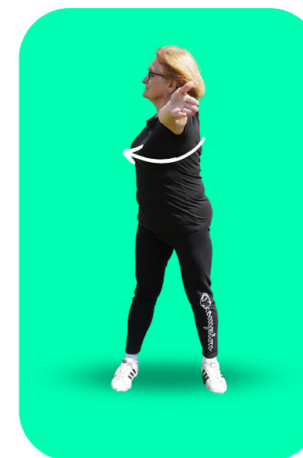
Ilość powtórzeń: 12



Skręty w lewo i prawo/ przytrzymanie 3 sekundy

Stojąc w wyprostowanej pozycji, ręce wyprostowane na boki, wykonujemy skręty tułowia raz w lewo, raz w prawo. Podczas wykonywania ćwiczenia wzrokiem podążamy za ręką która idzie do tyłu.

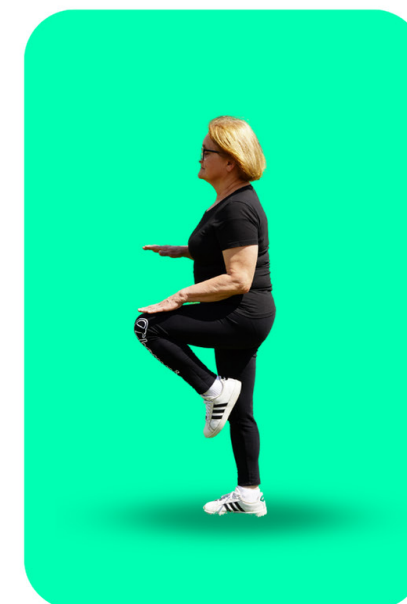
Ilość powtórzeń: 6 na stronę



Marsz z wysokim podnoszeniem kolan

Uwagi: aby się zmotywować do unoszenia nóg na odpowiednią wysokość możemy ręce wysunąć przed siebie na wysokość bioder i starać się uderzać kolanami o dłonie.

Ilość powtórzeń: 30 sekund

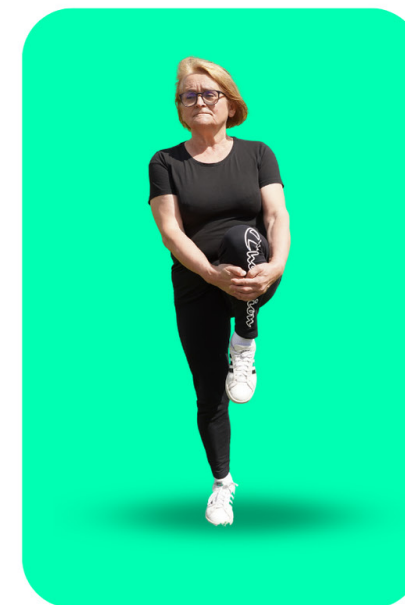
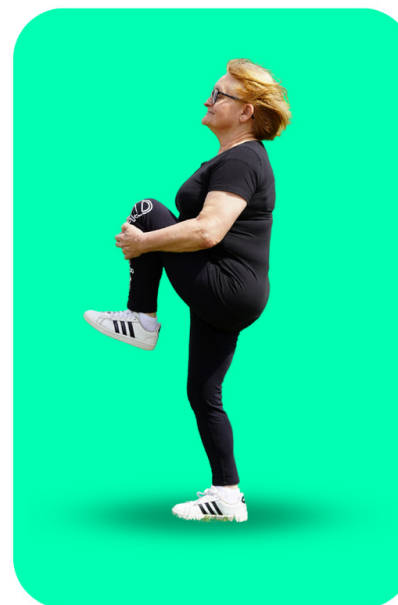


Podnoszeniem nóg z przytrzymaniem

Podnosimy nogę do klatki piersiowej i staramy się utrzymać ją w tym ułożeniu

Ilość powtórzeń: 30 sekund

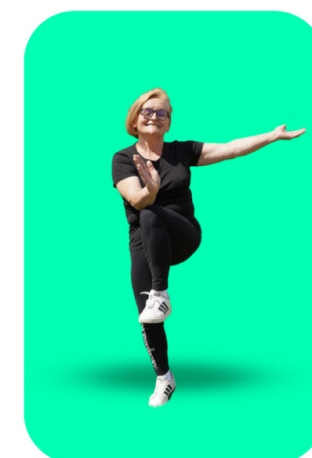
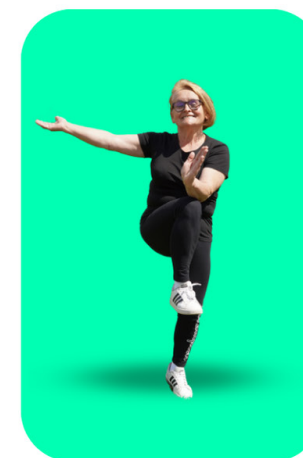
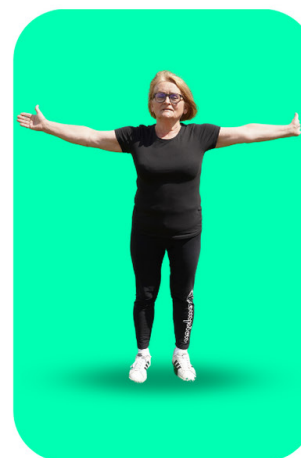
Uwagi: przytrzymując ugiętą nogę rękami liczymy do 3



Lewa ręka – prawa noga dotykamy i zmiana

Celem ćwiczenia jest zetknięcie się łokcia z przeciwnym kolaniem poprzez ugięcie uniesionej ręki i nogi.

Ilość powtórzeń: 12

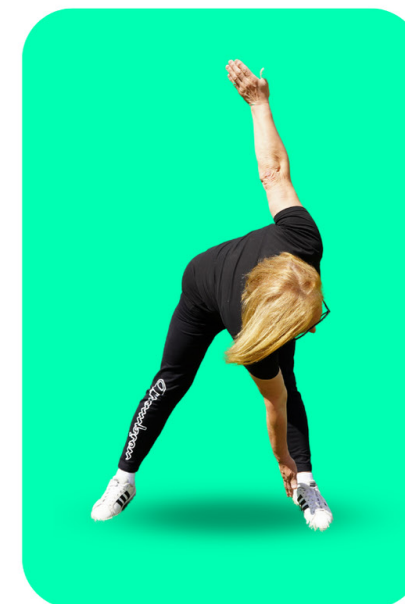
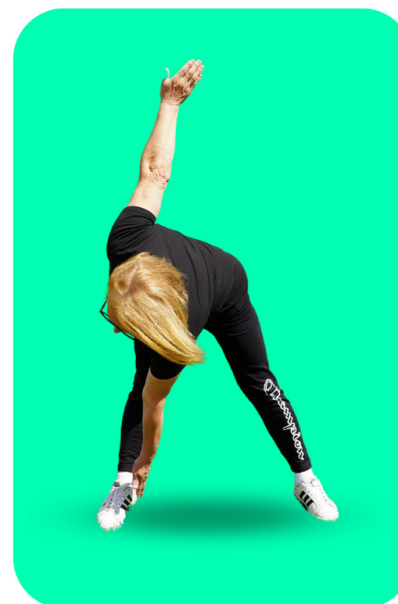


Ręce uniesione w bok poprzez opad tułowia

Ręce uniesione w bok, wykonujemy skręty raz
w lewo i raz w prawo

Ilość powtórzeń: 6-10 powtórzeń

Uwagi: patrzymy za ręką która jest w górze

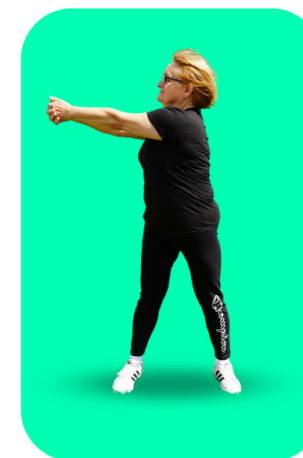
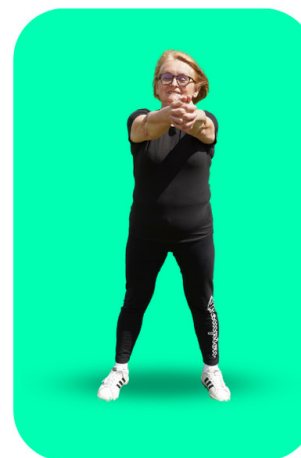


Dwie złączone ręce

Złączone ręce kierujemy w lewo i prawo

Ilość powtórzeń: 6-10

Uwagi: głowa patrzy za rękami



Ręce uniesione w górę obrót lewo i prawo

Spalając ręce nad głową rotujemy całe ciało
zaczynając od rąk raz w lewo raz w prawo

Ilość powtórzeń: 6-10

Uwagi: nie odrywamy nóg od podłoża

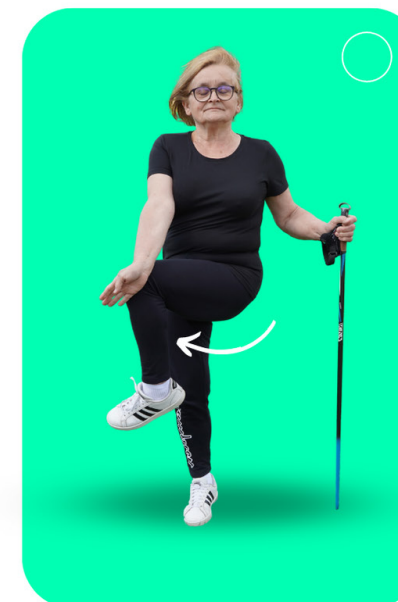
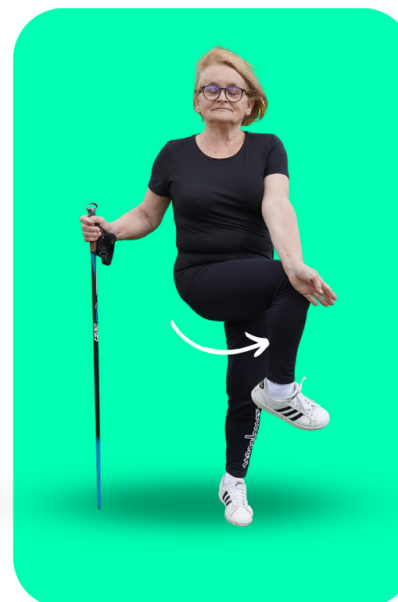


Noga w górę, ciało w bok

Podciągamy nogę do klatki piersiowej, następnie
ciągniemy ją w bok

Ilość powtórzeń: 6 na stronę

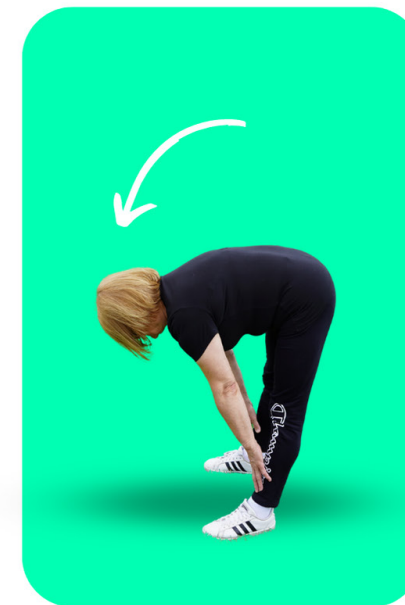
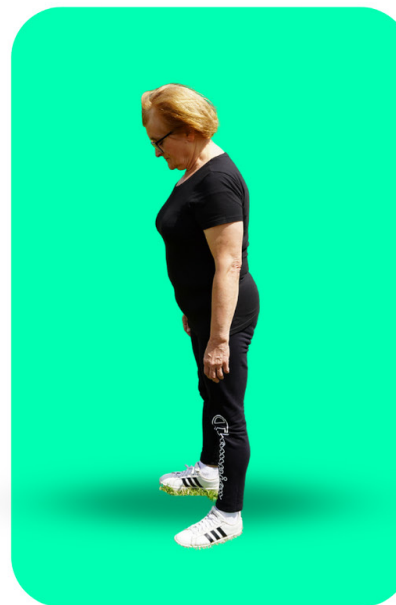
Uwagi: można wykonać w leżeniu lub z kijkiem



Powolny skłon w przód (sięgając rękami w dół)

Wykonujemy powolny skłon w przód, kręć po kręgu. Powrót z krążeniem barkami

Ilość powtórzeń: 3



Zginanie nogi w górę

W leżeniu na brzuchu zginanie nogi w górę

Ilość powtórzeń: 6-10

Uwagi: nogę podnosimy od uda w górę

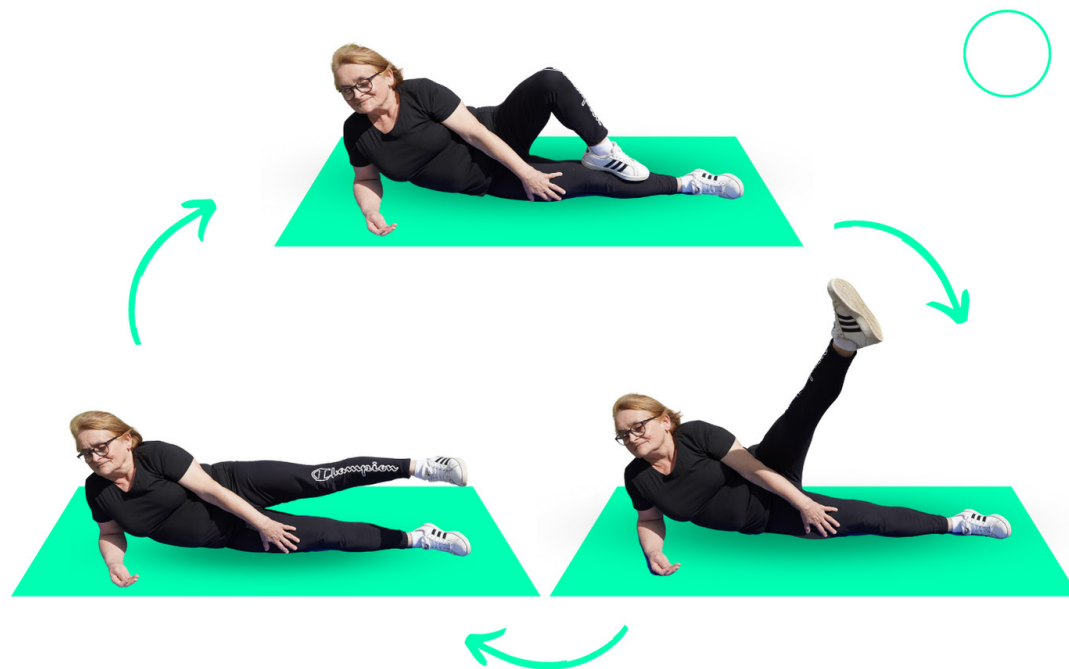


Przesuwanie nogi

Leżenie na boku noga sunie po drugiej leżącej, następnie unosimy i powoli opuszczamy

Ilość powtórzeń: 6-10

Uwagi: powoli opuszczamy nogę w dół



Dotykanie kostek

W leżeniu na plecach z nogami ugiętymi w stawach kolanowych dotykamy kostek

Ilość powtórzeń: 6-10

Uwagi: podczas dotykania unosimy łopatki



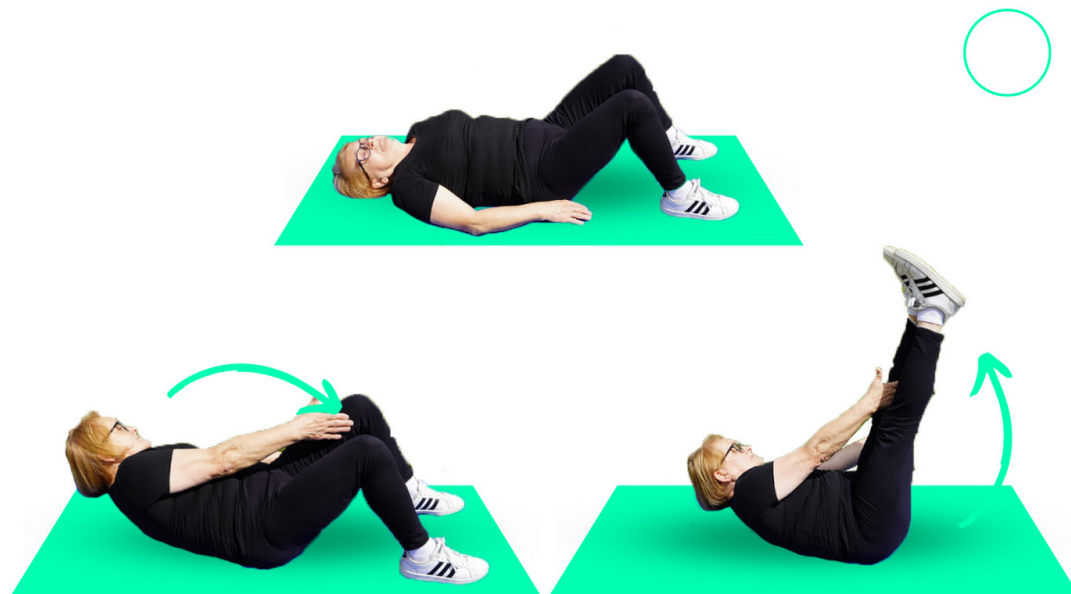
Sięganie dłońmi do kostek

Pozycja jak wcześniej z dotykaniem zewnętrzną częścią dłoni przeciwnego kolana

Wersja II: dotykanie kostki

Ilość powtórzeń: 8-12

Uwagi: broda nie powinna dotykać klatki piersiowej



Uspokojenie organizmu

W celu Uspokojenia organizmu siadamy i wykonujemy krążenia ramion





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

