



Ćwiczenia dla seniorów **STRETCHING**



Autorzy

Redaktor naczelny

Petros Tovmasyan

Autorki treści

Izabela Zajęc-Gawlak

Martyna Bujak



Koordynatorka projektu

Daria Dygas

Oprawa graficzna

Bartosz Doleżych



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 kondycje 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.



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.

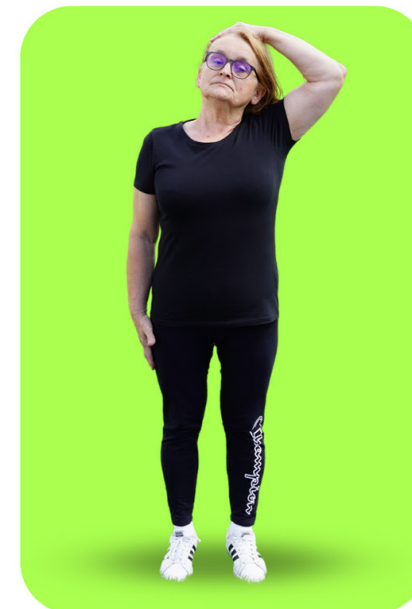
NEW EUROPE
FOUNDATION



Dociąganie głowy do ramion

Stań w rozkroku, przechyl głowę w lewo potem prawo delikatnie przytrzymaj ją dłonią, wykonaj ćwiczenie również w drugą stronę

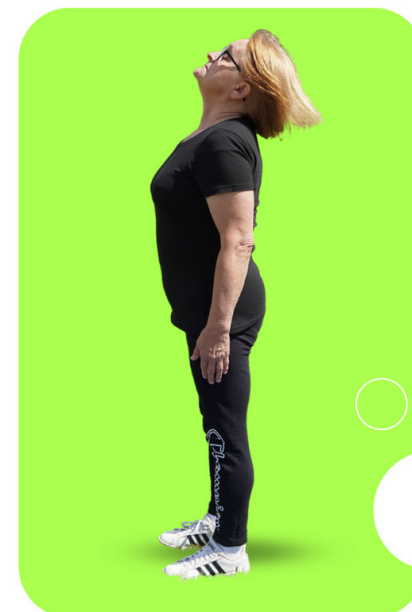
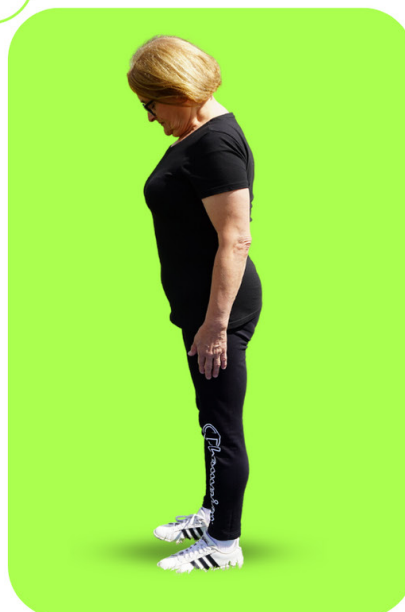
Liczba powtórzeń: 6-10



Przechyły głowy w przód i w tył

Stań w rozkroku najlepiej przy ścianie pochyl głowę w przód i odczekaj kilka sekund, wykonaj to samo lekko odchylając głowę w tył - tak aby wzrok skierowany był w sufit

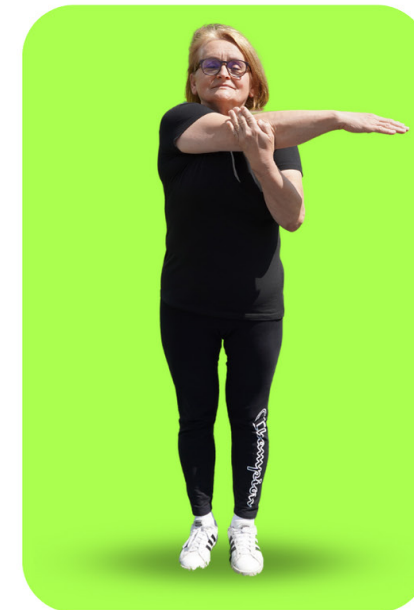
Liczba powtórzeń: 6-10



Naciąganie rąk do klatki piersiowej

Stojąc lub siedząc wyprostuj jedną rękę, dłońią drugiej ręki chwyć obszar w okolicach łokcia i przyciągnij wyprostowaną rękę do ciała, aż poczujesz lekkie napięcie mięśni w obrębie barku. Ćwiczenie wykona drugą stronę

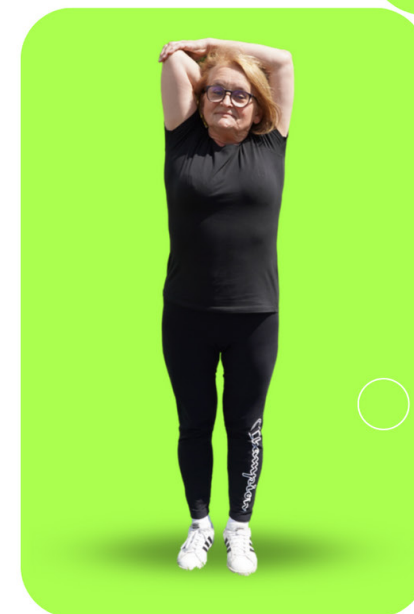
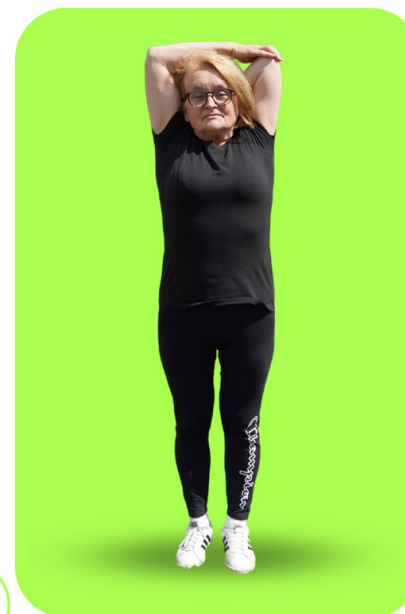
Liczba powtórzeń: 6-10



Naciąganie rąk do pleców

Stojąc lub siedząc wyprostuj jedną rękę, następnie tą samą rękę unieś w górę i zegnij – dłońią drugiej ręki chwyć łokieć i delikatnie przyciągaj w tył w stronę głowy – wykonaj to ćwiczenie na drugą stronę

Liczba powtórzeń: 6-10



Naciąganie ciała do stóp

Siedząc, wyprostuj jedną nogę do przodu, a drugą zegnij i ułóż ją w taki sposób, by dotykać stopą kolana. Pochyl się lekko i postaraj się chwycić dłońmi stopę wyprostowanej nogi – jeśli ci się nie uda, chwyć kolano, odczekaj kilka sekund i wykonaj ćwiczenie na drugą stronę.

Liczba powtórzeń: 6-10



Rozciąganie nóg

W siadzie złącz ze sobą stopy, rozchyl kolana wykonując tzw. "pozycję żaby" i pochyl się lekko w przód, kierując kolana w stronę podłogi, odczekaj kilka sekund.

Liczba powtórzeń: 6-10



Rozciąganie mięśni grupy tylnej uda

Stań z jedną nogą wyprostowaną, ze stopą skierowaną palcami do siebie; druga noga jest lekko zgięta. Weź wdech, z wydechem pochyl się zaczynając ruch od bioder, zbliżaj klatkę piersiową w stronę uda. Masz poczuć rozciąganie z tyłu wyprostowanej nogi.

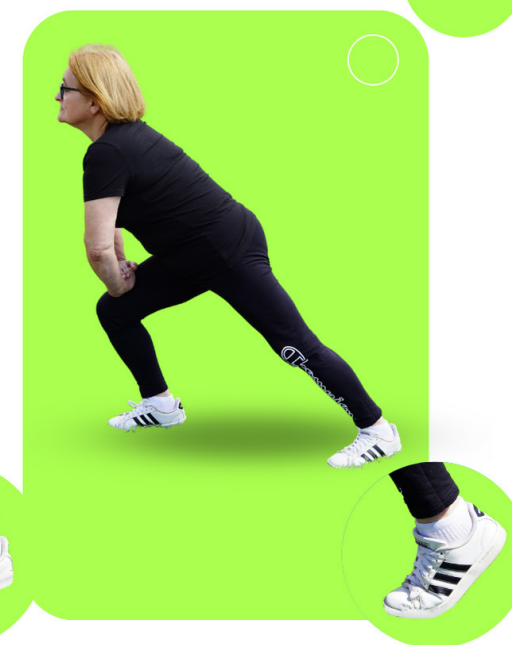
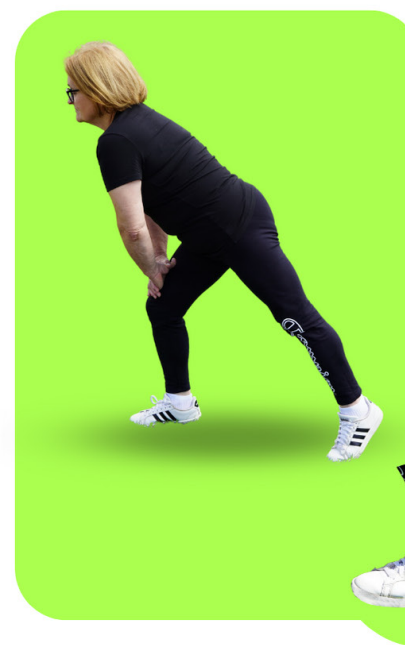
Liczba powtórzeń: dla obu nóg wykonaj po 2 powtórzenia po 20 sekund.



Rozciąganie mięśni łydek

Zrób wykrok do przodu i zegnij nogę w kolanie, drugą nogę wyprostuj. Weź wdech, z wydechem wciskaj do podłogi piętę nogi z tyłu, tak aby poczuć rozciąganie łydki. Ręce możesz oprzeć na kolanie nogi z przodu.

Liczba powtórzeń: dla obu nóg wykonaj 2 powtórzenia po 20 sekund



Przechyły tułowia w pozycji siedzącej

W pozycji siedzącej wyciągnij jedną rękę w górę i przechyl się na bok – podpierając się na ręce znajdującej się bliżej podłogi, gdy druga jest uniesiona łukiem w powietrzu – wykonaj na obie strony.

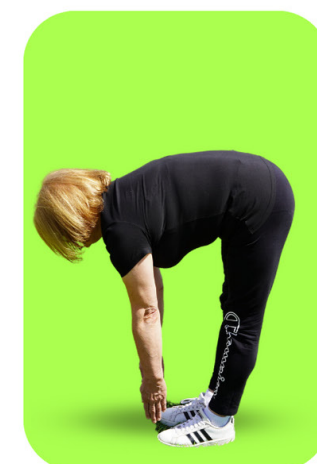
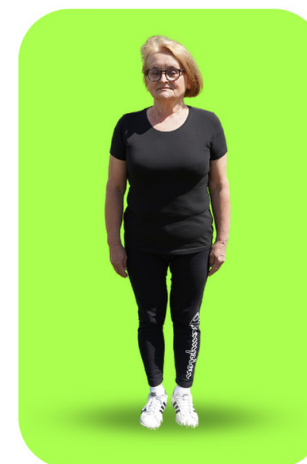
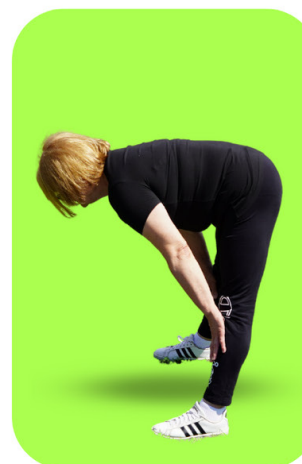
Liczba powtórzeń: 6-10



Skłony tułowia w rozkroku

Stojąc w lekkim rozkroku pochyl ciało w przód i połóż dłonie na podłodze lub chwyć za nogi jak najbliższej stóp – odczekaj chwilę. Nogi powinny pozostać wyprostowane w kolanach

Liczba powtórzeń: 6-10



Koci grzbiet

Pozycja w klęku podpartym, zaokrąglasz plecy na wydechu, głowę chowasz między ramiona, na wdechu prostujesz plecy kierując brzuch w stronę podłogi. Miednica powinna być skierowana lekko do przodu.

Liczba powtórzeń: 6-10



Kobra

Położ się na brzuchu i ustaw dłonie na linii sutków. Weź wdech i wraz z wydechem wyciągnij się w górę (biodra powinny przylegać do podłoża). Barki powinny być cały czas aktywne. Podczas ruchu ściągasz łopatki i otwierasz klatkę piersiową.

Liczba powtórzeń: 3-5 z utrzymaniem pozycji 20-30 sekund





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

