

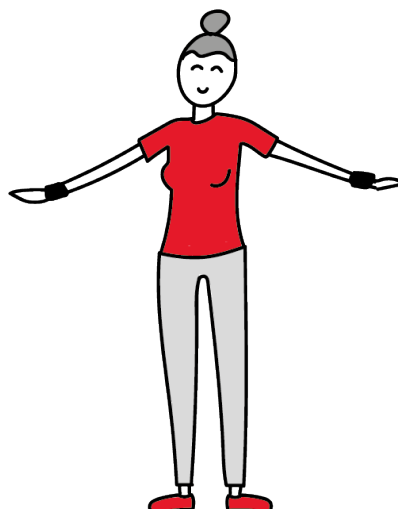
Ćwiczenia dla seniorów

ĆWICZENIA W POZYCJI STOJĄCEJ

- Ćwiczenia wykonujemy po **10 powtórzeń w 3 seriach**.
- Ćwiczenia oddechowe to **4-5 powtórzeń**.
- Podczas ćwiczeń oddechowych zwracamy uwagę, aby **wdech wykonywany był przez nos, a wydech ustami**.
- Wydech powinien być **dwa razy dłuższy niż wdech**.
- **Potrzebne akcesoria:** ciężarki lub butelki z wodą 0,5 l, taśma do ćwiczeń
- **PW - pozycja wyjściowa:** stopy na szerokość bioder, równoległe do siebie, kończyny górne wzdłuż tułowia, łokcie i palce rąk wyprostowane, dłonie skierowane do wewnątrz, brzuch wciągnięty, pośladki napięte, łopatki ściągnięte w dół i do kręgosłupa, wzrok skierowany przed siebie, czubek głowy wyciągnięty do sufitu.

Stopień trudności – łatwe ● ○ ○

- 1** **PW:** kończyny górne ugięte w stawach łokciowych (ciężarki wokół kostek lub/i nadgarstków).
Ruch: marsz w miejscu.
- 2** **PW:** kończyny górne ugięte w stawach łokciowych (ciężarki wokół kostek lub/i nadgarstków).
Ruch: marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.
- 3** **PW:** ciężarki wokół nadgarstków lub butelki 0,5 litra w rękach.
Ruch:
 - wznos ramion bokiem w górę (wdech nosem),
 - wróc do pozycji wyjściowej (z wydechem przez usta).



- 4** **PW:** ciężarki wokół nadgarstków lub butelki 0,5 litra w rękach.
Ruch:
- wznos ramion przodem w górę (wdech nosem),
 - wróć do pozycji wyjściowej (z wydechem przez usta).

- 5** **PW.**
Ruch:
- półprzysiad,
 - powrót do pozycji wyjściowej.

Stopień trudności - umiarkowane ● ● ○

- 1** **PW:** kończyny górne ugięte w stawach łokciowych, ciężarki wokół kostek lub/i nadgarstków.
Ruch:
- unieś prawe kolano w kierunku lewego łokcia,
 - wróć do pozycji wyjściowej,
 - unieś lewe kolano w kierunku prawego łokcia,
 - wróć do pozycji wyjściowej.

- 2A** **PW:** ręce na biodrach, jeśli to możliwe użyj ciężarka zapiętego wokół kostki.
Ruch:
- cofnij prawą kończynę dolną w tył (kolano proste, napnij pośladek),
 - wróć do pozycji wyjściowej.

- 2B** **PW:** ręce na biodrach, jeśli to możliwe użyj ciężarka zapiętego wokół kostki.
Ruch:
- cofnij lewą kończynę dolną w tył (kolano proste, napnij pośladek),
 - wróć do pozycji wyjściowej.

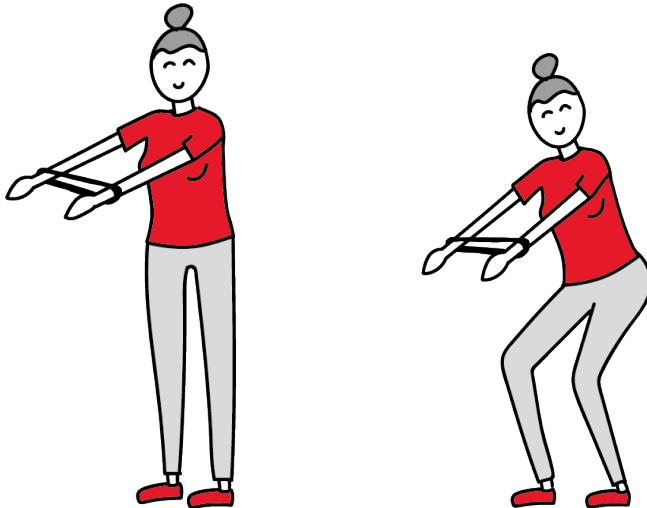
- 3** **PW:** ramiona wyprostowane przed klatką piersiową, jeśli to możliwe użyj ciężarka zapiętego wokół nadgarstków.
Ruch:
- wykonaj wspięcie na palce z jednoczesnym naprzemiennym prostowaniem i uginaniem rąk (boksowanie), 5-6 sek.
 - wróć do pozycji wyjściowej.

- 4** **PW:** ramiona wyprostowane przed klatką piersiową z taśmą do ćwiczeń.
Ruch:
- rozciągnij maksymalnie (ręce szeroko),
 - wróć do pozycji wyjściowej.

5 **PW:** ramiona wyprostowane przed klatką piersiową z taśmą do ćwiczeń.

Ruch:

- wykonaj przysiady na całych stopach (nie odrywaj pięt od podłoża), rozciągnij taśmę,
- wróć do pozycji wyjściowej.



ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE:

1 **PW:** ręce na biodrach.

Ruch:

- zbliż łokcie do siebie z tyłu, utrzymaj pozycję 10 sekund,
- wróć do pozycji wyjściowej.

2 **PW:** ręce splecione przed klatką piersiową, łokcie wyprostowane.

Ruch:

- odwróć ręce stroną grzbietową, utrzymaj pozycję 10 sekund,
- wróć do pozycji wyjściowej.

3 **PW.**

Ruch:

- wykonaj agrafkę (chwyt za plecami).

4 **PW:** prawa ręka w górze, lewa na biodrze.

Ruch:

- skłon do boku lewego, utrzymaj pozycję 10 sekund.
- wróć do pozycji wyjściowej.

5

PW: lewa ręka w górze, prawa na biodrze.

Ruch:

- skłon do boku prawego, utrzymaj pozycję 10 sekund,
- wróć do pozycji wyjściowej.



ĆWICZENIA KOORDYNACYJNO-RÓWNOWAŻNE

- **Pozycja stojąca.**
- Celem poniższych ćwiczeń jest **poprawa równowagi i koordynacji.**
- Odgrywają one bardzo duże rolę w prewencji upadków.
- Ćwiczenia wykonujemy **po 10 powtórzeń w 3 seriach.**

1

PW.

Ruch:

- wykonaj wspięcie na palce z jednoczesnym wznosem ramion przodem w górę,
- wróć do pozycji wyjściowej.

2

PW.

Ruch:

- wykonaj wspięcie na palce z jednoczesnym wznosem ramion bokiem w górę,
- wróć do pozycji wyjściowej.

3

PW.

Ruch:

- wykonaj wykrok w przód prawą nogą z jednoczesnym wznosem kończyn górnych przodem w górę,
- wróć do pozycji wyjściowej,
- wykonaj wykrok w przód lewą nogą z jednoczesnym wznosem kończyn górnych przodem w górę,
- wróć do pozycji wyjściowej.

- 4** **PW:** ręce na biodrach.
Ruch:
- zrób wykrok w bok z jednoczesnym półprzysiadem w prawo,
 - wróć do pozycji wyjściowej,
 - zrób wykrok w bok z jednoczesnym półprzysiadem w lewo,
 - wróć do pozycji wyjściowej.
- 5** **PW. Ruch:**
- zrób wykrok w bok w prawo z jednoczesnym półprzysiadem i uniesieniem kończyny górnej w górę - tej samej strony,
 - wróć do pozycji wyjściowej,
 - zrób wykrok w bok w lewo z jednoczesnym półprzysiadem i uniesieniem kończyny górnej w górę - tej samej strony,
 - wróć do pozycji wyjściowej.
- 6** **PW. Ruch:**
- zrób wykrok w bok w prawo z jednoczesnym półprzysiadem i uniesieniem kończyny górnej w górę po stronie przeciwnej (lewej),
 - wróć do pozycji wyjściowej,
 - zrób wykrok w bok w lewo z jednoczesnym półprzysiadem i uniesieniem kończyny górnej w górę po stronie przeciwnej (prawej),
 - wróć do pozycji wyjściowej.
- 7** **PW:** rozkrok, ręce na biodrach.
Ruch:
- przenieś ciężar ciała z jednoczesnym zgięciem kolana prawego i wyprostem przeciwnego (lewego),
 - wróć do pozycji wyjściowej,
 - przenieś ciężar ciała z jednoczesnym zgięciem kolana lewego i wyprostem przeciwnego (prawego),
 - wróć do pozycji wyjściowej.
- 8** **PW:** ręce wzdłuż ciała.
Ruch:
- zamknij oczy, utrzymaj pozycję: stopniowo napinaj poszczególne partie ciała (mięśnie kończyn dolnych, brzucha, pośladków, łopatki w dół i do kręgosłupa, czubek głowy do sufitu) - wytrzymaj w napięciu 3-5 sekund,
 - rozluźnij całe ciało, otwórz oczy.
- 9** **PW:** ręce na biodrach.
Ruch:
- zamknij oczy, przenieś ciężar ciała z prawej nogi na lewą,
 - wróć do pozycji wyjściowej, otwórz oczy.

10 **PW:** ręce na biodrach.

Ruch:

- oderwij prawą kończynę dolną od podłoża,
- wykonaj krążenia (staw kolanowy wyprostowany) na zewnątrz 5 razy,
- wróć do pozycji wyjściowej,
- wykonaj krążenia (staw kolanowy wyprostowany) do środka 5 razy,
- wróć do pozycji wyjściowej.

11 **PW:** ręce na biodrach.

Ruch:

- oderwij lewą kończynę dolną od podłoża,
- wykonaj krążenia (staw kolanowy wyprostowany) na zewnątrz 5 razy,
- wróć do pozycji wyjściowej,
- wykonaj krążenia (staw kolanowy wyprostowany) do środka 5 razy,
- wróć do pozycji wyjściowej.

12 **PW:** ręce na biodra.

Ruch:

- dotknij lewą stopą do prawego kolana,
- wróć do pozycji wyjściowej,
- dotknij prawą stopą do lewego kolana,
- wróć do pozycji wyjściowej.



ĆWICZENIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ

- Ćwiczenia wykonujemy po **10 powtórzeń w 3 seriach**.
- Ćwiczenia oddechowe to **4-5 powtórzeń**.
- Podczas ćwiczeń oddechowych należy zwrócić uwagę, aby **wdech wykonywany był przez nos, a wydech ustami**.
- Wydech musi być **dwa razy dłuższy niż wdech**.
- **Potrzebne akcesoria:** krzesło, piłka lub mała poduszka.
- **PW - pozycja wyjściowa:** siad na krześle, stopy na szerokość bioder, równoległe do siebie, kończyny górne wzdłuż tułowia, brzuch napięty, łopatki ściągnięte w dół i do kręgosłupa, wzrok skierowany przed siebie.

Stopień trudności - łatwe ● ○ ○

- 1 PW. Ruch:**

 - przesuwasz prawą stopą po lewym podudziu (góra-dół),
 - wróć do pozycji wyjściowej,
 - przesuwasz lewą stopą po prawym podudziu (góra-dół).
- 2A PW:** piłka/poduszka pod prawą stopą.
Ruch:

 - wciśnij prawą stopę w piłkę i utrzymaj 3-5 sekund,
 - wróć do pozycji wyjściowej.
- 2B PW:** piłka/poduszka pod lewą stopą.
Ruch:

 - wciśnij lewą stopę w piłkę utrzymaj 3-5 sekund,
 - wróć do pozycji wyjściowej.
- 3 PW:** piłka między kostkami, ramiona wzdłuż ciała.
Ruch:

 - prostuj kolana ściskając piłkę między kostkami (zwracamy uwagę, aby stopy ciągnąć na siebie),
 - wróć do pozycji wyjściowej.
- 4 PW:** piłka w rękach na wysokości klatki piersiowej.
Ruch:

 - ściskając piłkę unieś proste kończyny górne skosem w górę w prawo,
 - wróć do pozycji wyjściowej,
 - ściskając piłkę unieś proste kończyny górne skosem w górę w lewo,
 - wróć do pozycji wyjściowej.

- 5** **PW:** piłka między kolanami, ramiona wzdłuż ciała.
Ruch:
- ściśnij piłkę, utrzymaj 3-5 sekund,
 - rozluźnij 2-3 sekundy.

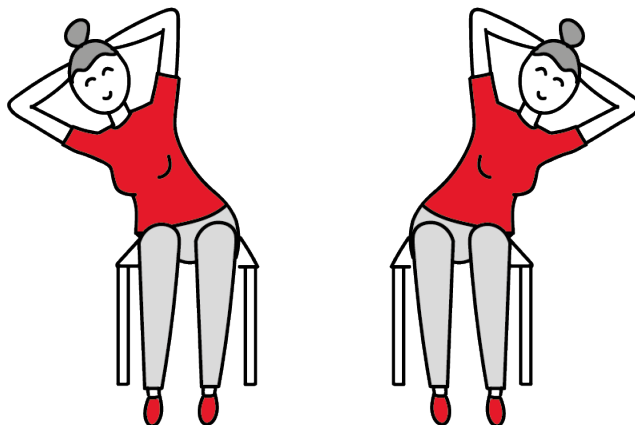
Stopień trudności - umiarkowane ● ● ○

- 1A** **PW:** siad na krawędzi krzesła, kolana ugięte, ręce wzdłuż tułowia (jeśli to możliwe użyj obciążnika na kostkę).
Ruch:
- wyprostuj prawe kolano, pociągnij palce stopy na siebie,
 - wykonaj 5 razy krążenie do wewnątrz,
 - wykonaj 5 razy krążenie na zewnątrz,
 - wróć do pozycji wyjściowej.

- 1B** **PW:** siad na krawędzi krzesła, kolana ugięte, ręce wzdłuż tułowia.
Ruch:
- wyprostuj lewe kolano, pociągnij palce stopy na siebie,
 - wykonaj 5 razy krążenie do wewnątrz,
 - wykonaj 5 razy krążenie na zewnątrz,
 - wróć do pozycji wyjściowej.

- 2** **PW:** ramiona wzdłuż tułowia.
Ruch:
- kieruj prawe ucho w kierunku prawego barku - wytrzymaj 2-3 sekundy,
 - wróć do pozycji wyjściowej,
 - kieruj lewe ucho w kierunku lewego barku - wytrzymaj 2-3 sekundy,
 - wróć do pozycji wyjściowej.

- 3** **PW:** ręce splecione na głowie.
Ruch:
- wykonaj skłon boczny tułowia w prawą stronę (łokcie szeroko w trakcie ruchu),
 - wróć do pozycji wyjściowej,
 - wykonaj skłon boczny tułowia w lewą stronę,
 - wróć do pozycji wyjściowej.



4

PW: ramiona wzdłuż tułowia.

Ruch:

- skieruj brodę w kierunku prawego barku – utrzymaj pozycję 2-3 sekundy,
- wróć do pozycji wyjściowej,
- skieruj brodę w kierunku lewego barku utrzymaj pozycję 2-3 sekundy,
- wróć do pozycji wyjściowej

5

PW: ręce splecione na głowie.

Ruch:

- ściągnij łokcie w tył z wdechem przez nos,
- łączy łokcie z przodu z długim wydechem przez usta.