

**Autorem ćwiczeń oraz osobom prezentującą jest Mateusz Hermasz
Student Akademii Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach
Specjalność Funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku.
Koordynator specjalności – dr Izabela Zając-Gawlak**

SENIORZE BĄDŹ AKTYWNY – ĆWICZ DLA ZDROWIA W DOMU

1. Marsz z jednoczesnym odwiedzeniem ramion.

PW: postawa stojąc z rękami odwiedzionymi do boku aby pomóc w rozciągnięciu mięśni piersiowych i ramion, które są często pospinane, szczególnie kiedy się garbimy.

Ruch: marsz uginając nogi w biodrach oraz kolanach pod kątem 90 stopni (to wysoka faza uniesienia nogi w marszu)

UWAGA: Marsz jest ćwiczeniem, dzięki któremu zwiększymy aktywność fizyczną (mierzoną w krokach w warunkach domowych), a dłuższy czas ćwiczeń pomoże zwiększyć wydolność układu krążenia i oddychania



2. Ćw. wzmacniające mm. łydki

PW: siad na krześle z rękami na kolanach przy pełnym kontakcie stopy z podłożem

Ruch: Akcentując pracę łydki w tym ćwiczeniu wykonujemy mocne wspięcie na palce. Możemy naciskać rękami na kolana aby zwiększyć obciążenie.



3. Ćwiczenie wzmacniające mm. czworogłowy uda oraz kształtujące równowagę

PW: siad na krańcu krzesła z rękami odwiedzionymi do boku

Ćwiczenie polega na izometrycznym napięciu czworogłowego uda przez 3 sekund (później zmiana nogi) z utrzymaniem równowagi i prostej postawy w siadzie.

Możemy wydłużyć czas napięcia do 5 sekund.



4. Ćwiczenia mięśni ramion i grzbietu

PW: klęk podparty

Ruch: unoszenie w górę wyprostowanej ręki (na zmianę prawa i lewa ręka po 6 razy)



Przydatne wskazówki: napięcie mięśni brzucha („wciągnij brzuch”)

BŁĄD:



5. Ćw. wzmacniające mięśnie brzucha – leżenie tyłem z ugiętymi nogami z dociskaniem odcinka lędźwiowego kręgosłupa do podłogi

Do ćwiczenia przyda nam się druga osoba, która będzie próbowała wyciągnąć złożony ręcznik spod naszego odc. lędźwiowego. Ma to wymusić mocniejsze dociśnięcie pleców do podłogi, tym samym większą pracę naszych mięśni brzucha.



6. Ćwiczenie równoważne koordynacyjne (równoważne) – jaskółka

PW: postawa stojąca

UWAGA: W celu stabilizacji drugą ręką możemy trzymać za oparcie krzesła.

Ruch: lekki opad tułowia w przód stojąc na jednej nodze

Dla chętnych – to samo ćwiczenie z jednoczesnym kozłem piłki

Ruch: lekki opad tułowia w przód stojąc na jednej nodze z jednoczesnym kozłem i chwytem piłki – może to być, np. piłeczka tenisowa, którą będziemy łapać w jedną rękę.



PRZYDATNE WSKAZÓWKI:

- wyobraźmy sobie że nasze ciało od głowy do stopy jest w jednej linii,
- kolano nogi, na której stoimy jest lekko ugięte