

PROGRAM ĆWICZEŃ DLA SENIORÓW

ZESTAW 2

Czas trwania 30-45 minut

Potrzebny sprzęt: mata lub złożony koc, 2 hantelki o wadze 0,5-1kg lub 2 butelki z wodą o pojem. 0,5l.

Ubiór: koszulka bawełniana, dresowe spodnie, spodenki lub legginsy, pełne obuwie sportowe

CZĘŚĆ I – WSTĘPNA: ĆWICZENIA AEROBOWE

1. ĆWICZENIE ODDECHOWE



1. **Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca, ramiona wzdłuż tułowia.

2. **Opis ćwiczenia:** Wraz z wdechem unieś ramiona bokiem w górę, z wydechem opuść ramiona bokiem w dół. Wdech wykonuj nosem, zaś wydech - ustami. Wydech powinien być 2-3 x dłuższy niż wdech.

3. **Liczba powtórzeń:** Wykonaj 3 powtórzenia.

2. MARSZ W MIEJSCU

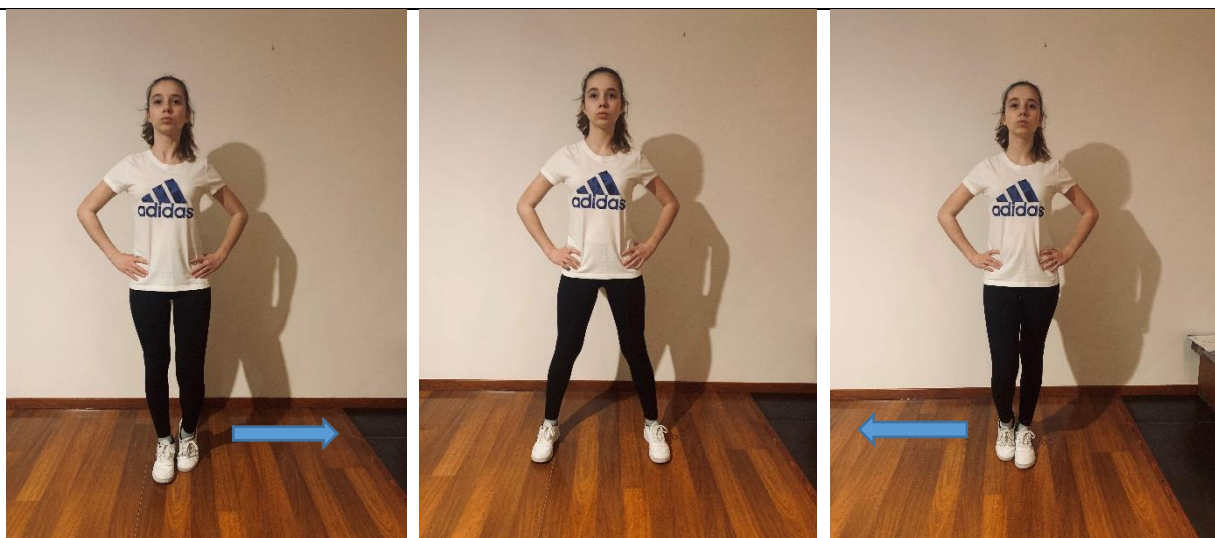


1. **Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca, ręce wzdłuż tułowia, proste plecy.

2. **Opis ćwiczenia:** Wykonuj dynamiczny marsz w miejscu z naprzemienną pracą rąk i wysokim unoszeniem kolan. Tempo marszu dostosuj do aktualnego stanu zdrowia i samopoczucia.

3. **Czas trwania:** Wykonuj ćwiczenie przez 30-60 sekund.

3. KROK ODSZTAWNO-DOSZTAWNY



1. **Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca, ręce złożone na biodrach, lewa noga przygotowana do rozpoczęcia kroku w bok.
2. **Opis ćwiczenia:** Wykonaj krok do boku lewą nogą, następnie dostaw prawą i wykonaj powrót – krok do boku prawą nogą, dostaw lewą i krok do boku prawą nogą, dostaw lewą. Podczas kroku odstawano - dostawnego utrzymuj wyprostowaną postawę i ściągnięte łopatki. Kroki wykonuj dynamicznie lekko uginając kolana.
3. **Czas trwania:** Wykonuj ćwiczenie przez 30-60 sekund.

4. KROK ODSZTAWNO-DOSZTAWNY ZE ŚCİĄGANIEM ŁOPATEK



1. **Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca, ramiona wyprostowane przed sobą, lewa noga przygotowana do rozpoczęcia kroku w bok.
2. **Opis ćwiczenia:** Wykonaj krok do boku lewą nogą jednocześnie ściągając łopatki i przyciągając ramiona do siebie. Następnie dostaw prawą i wyprostuj ramiona w przód. Wykonaj powrót – krok do boku prawą nogą, jednocześnie ściągając łopatki i przyciągając ramiona do siebie. Dostaw lewą, powtarzając pracę ramionami w przód. Kroki wykonuj dynamicznie, lekko uginając kolana.
Uwaga! Pilnuj aby barki były obniżone, plecy proste, a mięśnie brzucha napięte. Oddychaj regularnie – wdech nosem i wydech ustami.
3. **Czas trwania:** Wykonuj ćwiczenie przez 30-60 sekund.

5. KROK Z UGIĘCIEM NOGI W TYŁ (*heel back*) I ŚCIĄGANIEM ŁOPATEK



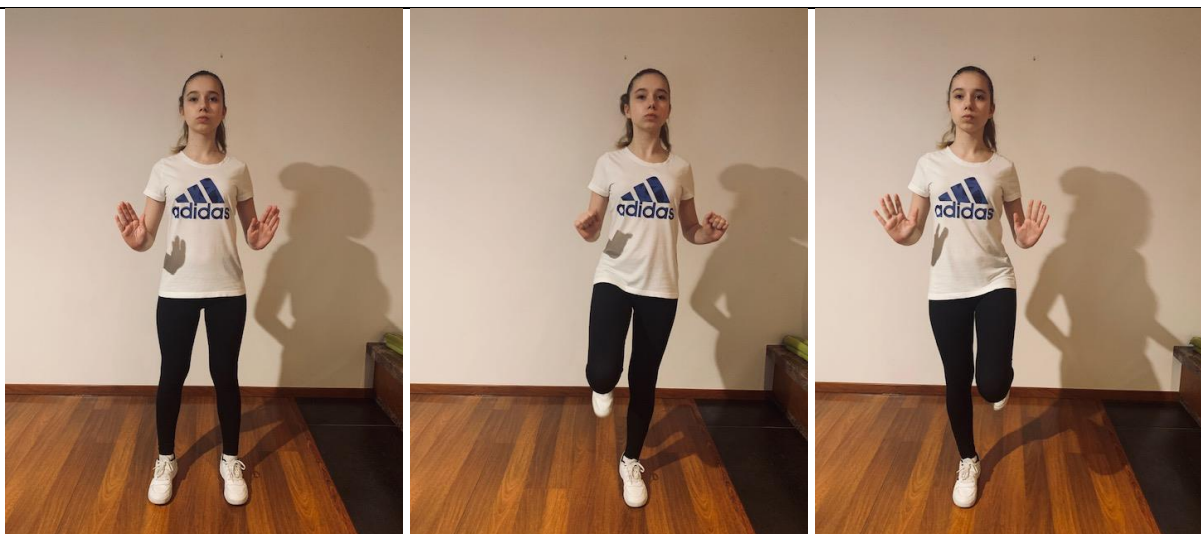
- 1. Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca w rozkroku, ramiona wyprostowane przed sobą.
- 2. Opis ćwiczenia:** Oderwij prawą nogę uginając ją w tył (pięta do pośladka) i przenieś ciężar na lewą nogę. Jednocześnie ściągnij łopatki i przyciągnij ramiona do siebie. Następnie postaw do rozkroku prawą nogę i przenieś na nią ciężar ciała - wykonaj ugięcie kolana lewej nogi, przyciągając ramiona do siebie. Kroki wykonuj dynamicznie, lekko uginając kolana.
Uwaga! Pilnuj aby barki były obniżone, plecy proste, a mięśnie brzucha napięte. Oddychaj regularnie – wdech nosem i wydech ustami.
- 3. Czas trwania:** Wykonuj ćwiczenie przez 30-60 sekund.

6. MARSZ W MIEJSCU Z KRĄŻENIEM RAMION W TYŁ



- 1. Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca, ręce wzdłuż tułowia, proste plecy.
- 2. Opis ćwiczenia:** Rozpocznij marsz w miejscu jednocześnie wykonując krążenie prawą ręką w tył. Staraj się wykonać obszerny, płynny ruch. Po 10 krążeniach prawą ręką, wykonaj ćwiczenie dla lewej kończyny górnej.
Uwaga! Ruch nie może sprawiać bólu. Jeśli czujesz dyskomfort, wykonuj ćwiczenie krążąc jedynie samym barkiem w tył z kończyną górną ułożoną cały czas wzdłuż tułowia.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj po 10 krążeń prawego i lewego barku.

7. MARSZ W MIEJSCU Z ZACISKANIEM DŁONI



1. **Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca, łopatki ściągnięte, stawy łokciowe ugięte - blisko tułowia.
2. **Opis ćwiczenia:** Rozpocznij marsz i wykonuj na zmianę zaciskanie i prostowanie palców rąk.
Uwaga! Barki powinny być obniżone, łopatki ściągnięte, a brzuch napięty.
3. **Liczba powtórzeń:** Wykonaj 20 powtórzeń pracy rąk.

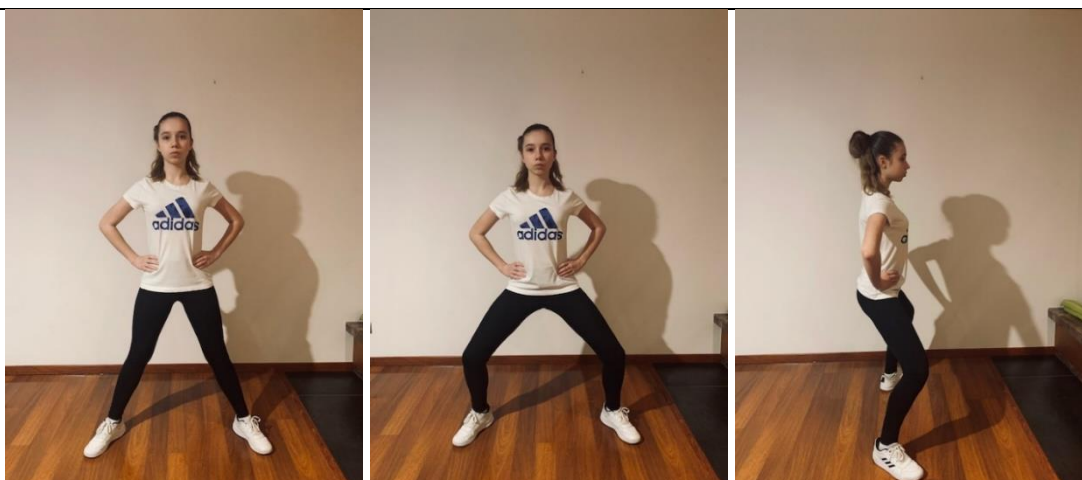
8. ĆWICZENIE ODDECHOWE (jak w ćwiczeniu 1.)



1. **Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca, ramiona wzdłuż tułowia.
2. **Opis ćwiczenia:** Wraz z wdechem unieś ramiona bokiem w górę. Wraz z wydechem opuść ramiona bokiem w dół. Wdech wykonuj nosem, zaś wydech - ustami. Wydech powinien być 2-3 x dłuższy niż wdech.
3. **Liczba powtórzeń:** Wykonaj 3 powtórzenia.

CZEŚĆ II – GŁÓWNA: ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE

9. ĆWICZENIA MIĘŚNI NÓG - PRZYSIADY TYPU PLIE



- 1. Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca w rozkroku (stopy ustawione nieco szerzej niż szerokość bioder, palce stóp skierowane w bok w skos). Plecy wyprostowane, głowa stanowi przedłużenie kręgosłupa, wzrok skierowany przed siebie, brzuch lekko wciągnięty, ręce złożone na biodrach.
- 2. Opis ćwiczenia:** Powoli uginaj kolana obniżając biodra w dół. Przysiad pogłębiaj maksymalnie do momentu uzyskania kąta 90° między udem a podudziem. Zatrzymaj pozycję na 3 sekundy. Pilnuj, żeby stopy całe przylegały do podłoża, a kolano nie wychodziło poza czubek buta. Następnie powoli prostuj kolana wracając do pozycji wyjściowej. Po uzyskaniu pozycji stojącej świadomie napnij mięśnie pośladkowe.
Uwaga! Podczas całego aktu ruchowego pilnuj, aby mięśnie brzucha były lekko napięte, a plecy proste. Nie pochylaj się do przodu. W razie wystąpienia dolegliwości bólowych kolan zmniejsz stopień ich ugięcia.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** 2 serie x 10 powtórzeń

10. ĆWICZENIA MIĘŚNI DWUGŁOWYCH RAMIENIA z hantlami



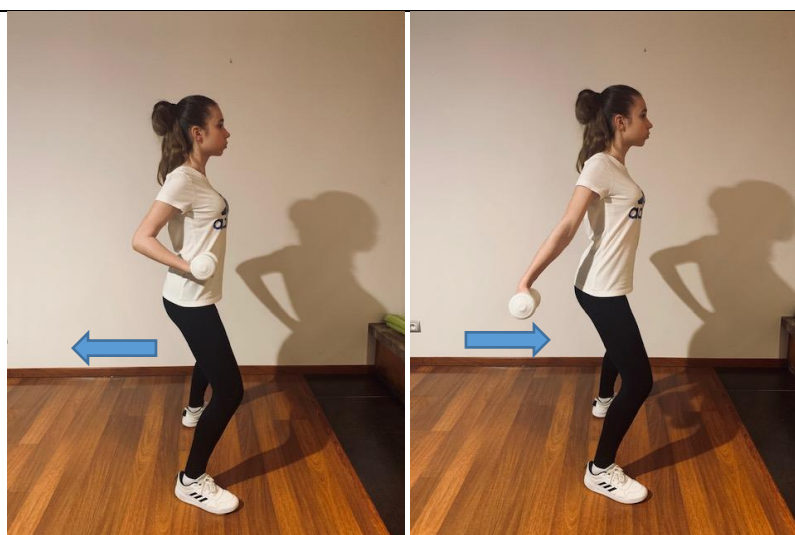
- 1. Pozycja wyjściowa do wyboru:** pozycja stojąca w lekkim rozkroku lub półprzysiad plie. Sylwetka ustabilizowana, mięśnie brzucha oraz pośladków napięte, łokcie ułożone blisko tułowia. W obu rękach hantle lub butelki z wodą. Przedramiona w odwróceniu (dłonie w kierunku sufitu).
- 2. Opis ćwiczenia:** Podczas wdechu wykonuj ugięcie przedramion w stawach łokciowych (dłonie z hantlami zbliżaj do barków). Następnie opuszczaj przedramiona do wyprostowania kończyn górnych w stawie łokciowym i wykonuj wydech.
Uwaga! W trakcie ćwiczenia nie szarp ciężaru i trzymaj go stabilnie! Ruch wykonuj płynnie cały czas pod kontrolną mięśniową. Łokcie trzymaj cały czas blisko tułowia.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** 2 serie x 10 powtórzeń.

11. ĆWICZENIA MIĘŚNI RAMION I GRZBIETU



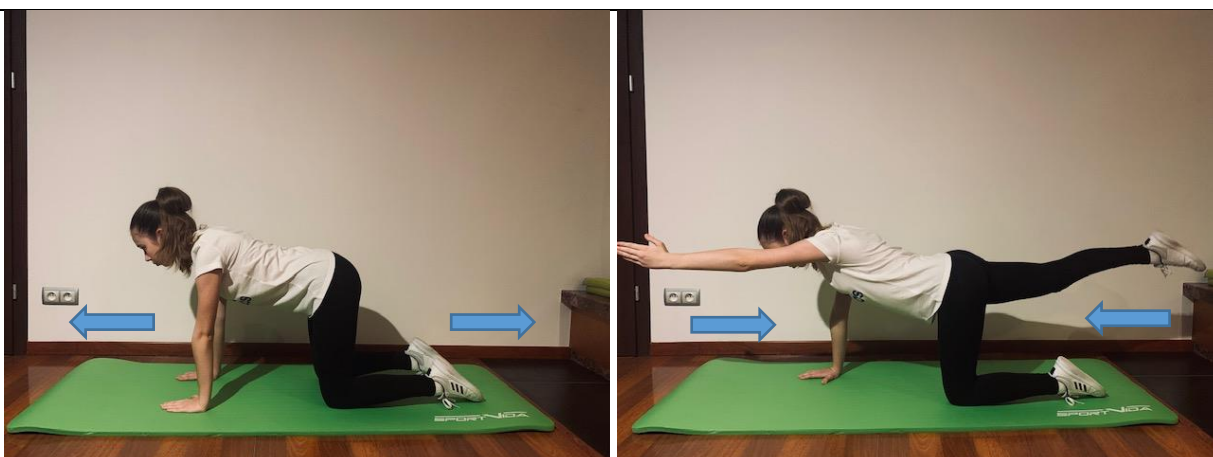
- 1. Pozycja wyjściowa do wyboru:** pozycja stojąca w lekkim rozkroku lub półprzysiad plie. Sylwetka ustabilizowana, mięśnie brzucha oraz pośladków napięte, kończyny górne opuszczone w dół i złączone przed sobą. W obu rękach hantle lub butelki z wodą.
- 2. Opis ćwiczenia:** Unieś ramiona do boku (wykonując wdech) do momentu, aż utworzą z tułowiem kąt prosty. Następnie opuść ramiona do pozycji wyjściowej (wykonując wydech). Podczas ruchu napinaj mięśnie grzbietu.
Uwaga! Pilnuj, aby podczas ruchu barki były obniżone, a szyja „wydłużona”.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** wykonaj 1-2 serie x 10 powtórzeń.

12. ĆWICZENIA MIĘŚNI TRÓJGŁOWYCH RAMIENIA



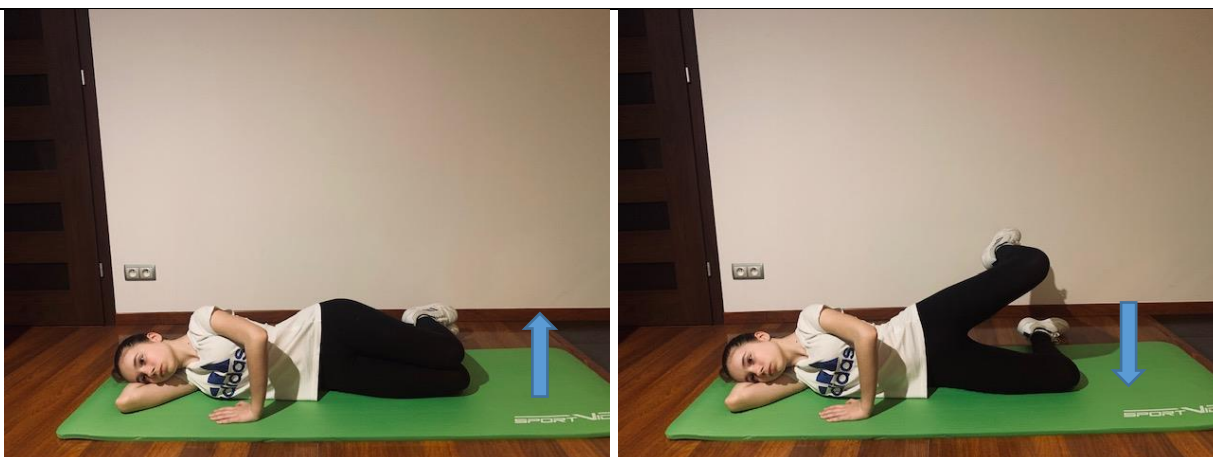
- 1. Pozycja wyjściowa do wyboru:** Pozycja stojąca w lekkim rozkroku lub półprzysiad plie. Sylwetka ustabilizowana. Mięśnie brzucha oraz pośladków napięte, lewa kończyna górna ułożona na biodrze, prawa kończyna z hantlą ugięta w stawie łokciowym. Łokieć wycofany do tyłu, blisko tułowia.
- 2. Opis ćwiczenia:** Wolno prostuj prawe przedramię w stawie łokciowym do tyłu napinając tylną partię mięśni ramienia (mięsień trójgłowy ramienia) - wykonaj 10 powtórzeń. Następnie wykonaj ćwiczenia dla lewej kończyny górnej.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** wykonaj 1-2 serie x 10 powtórzeń - prawa ręka,
1-2 serie x 10 powtórzeń - lewa ręka.

13. ĆWICZENIE MIĘŚNI RAMION, GRZBIETU I POŚLADKÓW



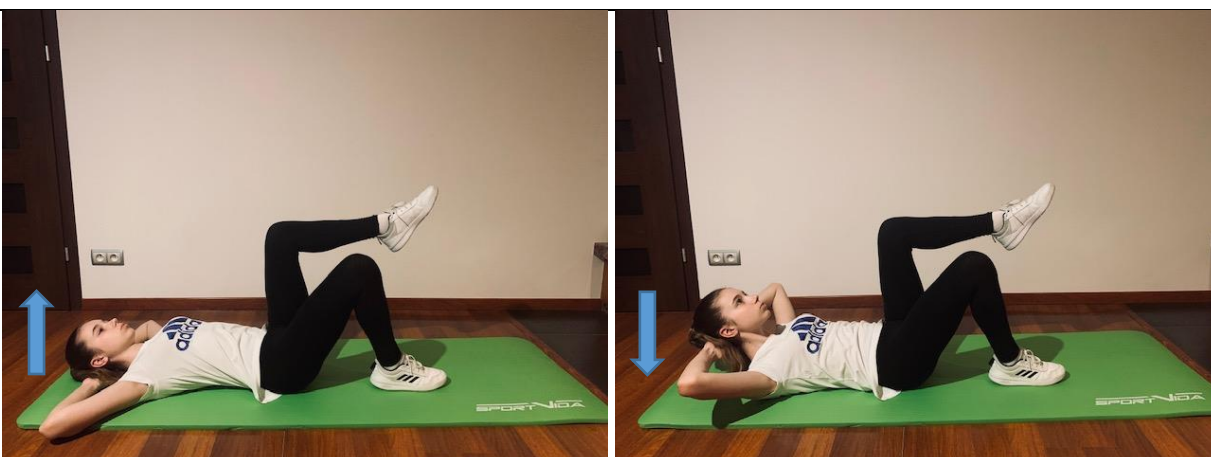
- 1. Pozycja wyjściowa:** Klęk podparty, ręce ustawione na szerokość barków, kolana na szerokość bioder, prosty kręgosłup, głowa w przedłużeniu tułowia.
- 2. Opis ćwiczenia:** Unieś prawą kończynę dolną prostą w stawie kolanowym i lewą kończynę górną, aż do ich położenia równoległe do podłoża. Utrzymaj pozycję przez 3 sekundy i opuść do pozycji wyjściowej – wykonaj 10 powtórzeń. Następnie wykonaj ćwiczenie dla lewej kończyny górnej i prawej kończyny dolnej.
Uwaga! Podczas ćwiczenia utrzymuj napięte mięśnie brzucha, dzięki temu chronisz swój kręgosłup lędźwiowy. Podczas unoszenia kończyn wykonuj wdech, a podczas opuszczania wydech.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** wykonaj 1-2 serie x 10 powtórzeń - prawa ręka - lewa noga, 1-2 serie x 10 powtórzeń - lewa ręka - prawa noga.

14. ĆWICZENIE MIĘŚNI POŚLADKOWYCH ŚREDNICH



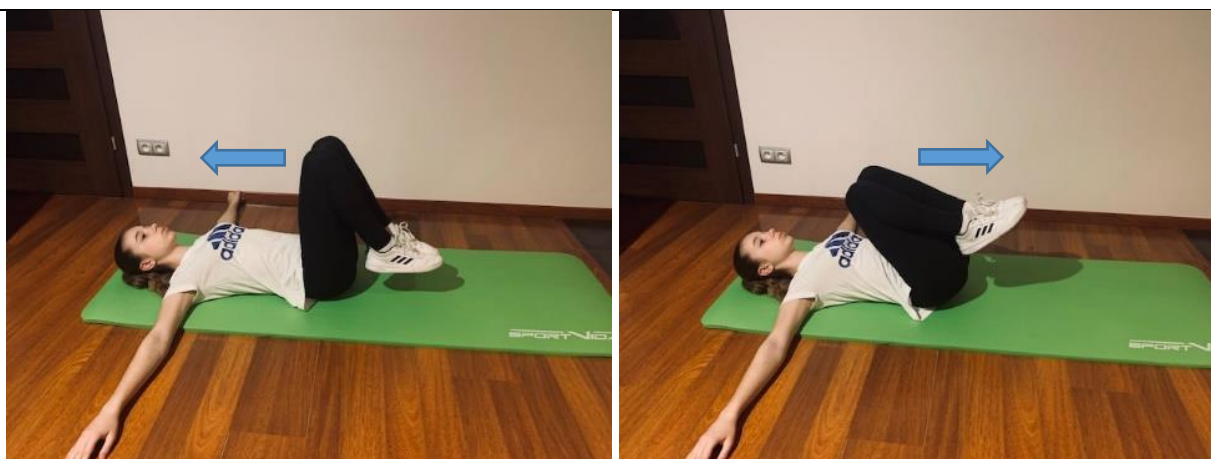
- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie na prawym boku, głowa złożona na ugiętej prawej kończynie górnej, lewa kończyna górna ustawiona z przodu stabilizuje pozycję. Kończyny dolne ugięte w stawie kolanowym.
- 2. Opis ćwiczenia:** Unieś ugiętą w stawie kolanowym lewą kończynę dolną do kąta 45°, zatrzymaj i powoli opuść nad prawą nogę – wykonaj 2 x 10 powtórzeń. Następnie obróć się na lewy bok i wykonaj ćwiczenia dla prawej kończyny dolnej.
Uwaga! Podczas ćwiczenia utrzymuj napięte mięśnie brzucha i nie pogłębiaj lordozy lędźwiowej.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj po 2 serie x 10 powtórzeń dla każdej kończyny dolnej.

15. ĆWICZENIE MIĘŚNIA PROSTEGO BRZUCHA



- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem (na plecach). Lewa noga uniesiona i ugięta w stawie kolanowym, udo tej nogi ustawione pod kątem prostym do tułowia. Stopa prawej nogi oparta o podłogę. Ręce splecione pod głową (głowa „leży” na rękach – w celu odciążenia odcinka szyjnego kręgosłupa), łokcie odwiedzone na zewnątrz.
- 2. Opis ćwiczenia:** Unieś górną część tułowia napinając mięśnie brzucha (brodę skieruj w stronę sufitu), zatrzymaj i opuść powoli na matę. Wykonaj 10 powtórzeń i zmień ustawienie nóg (unieś prawa nogę, a stopę lewej nogi opuść na podłogę).
Uwaga! Podczas ćwiczenia dbaj, aby wydech ustami był podczas uniesienia tułowia, zaś wdech nosem podczas opuszczenia tułowia na matę. Kręgosłup w odcinku lędźwiowym cały czas „przyklejony” do maty. Podczas unoszenia tułowia możesz wspomagać ruch kierując kolano w kierunku barków. Pamiętaj, aby mięśnie szyi były możliwie jak najbardziej rozluźnione, a głowa leżała na rękach. Nie ciągnij głowy rękami!
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** wykonaj 2-4 serie x 10 powtórzeń ze zmianą nogi.

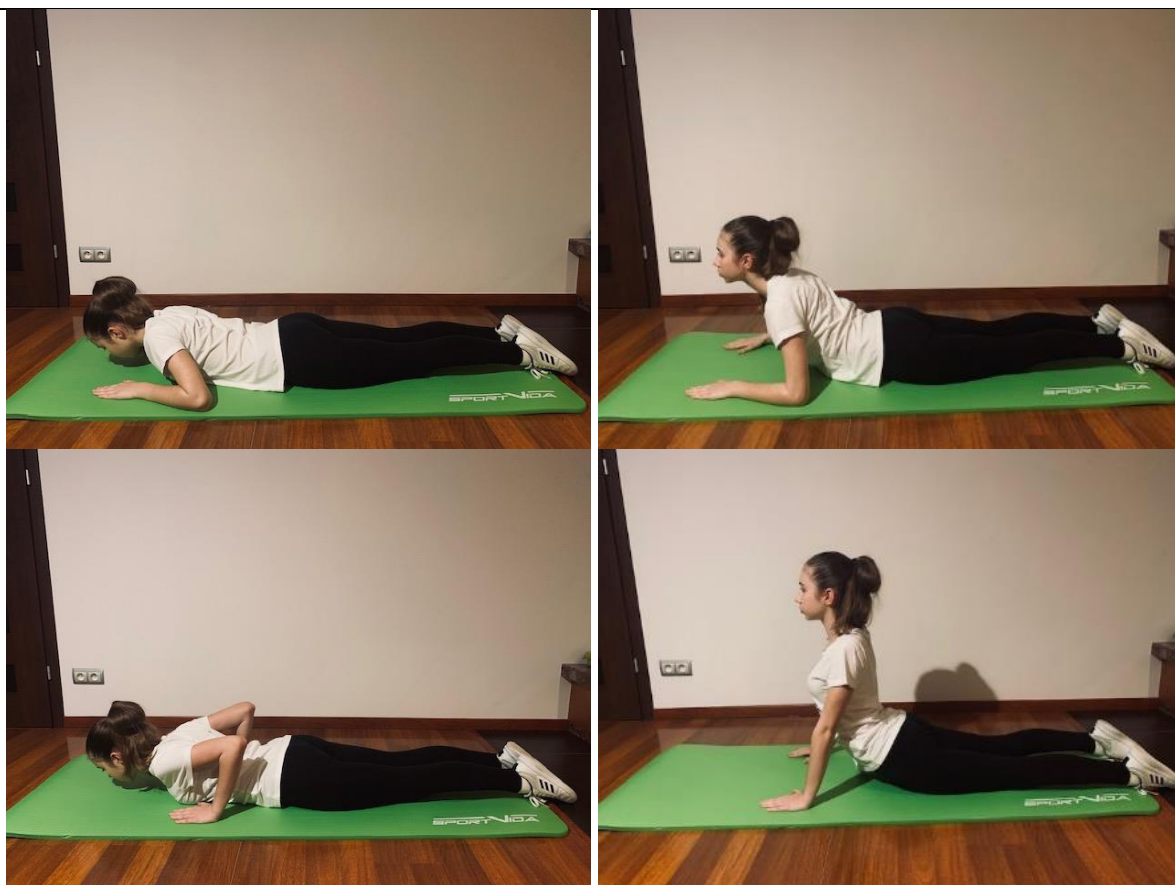
16. ĆWICZENIE DOLNEJ PARTII MIĘŚNIA PROSTEGO BRZUCHA



- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem (na plecach), nogi ugięte w stawach kolanowych, stopy blisko pośladków. Ręce odwiedzone do boku pod kątem prostym do tułowia.
- 2. Opis ćwiczenia:** Ugięte w kolanach nogi odrywaj od podłogi i przywódcz ku górze za pomocą mięśni brzucha.
Uwaga! Podczas ćwiczenia dbaj, aby wydech był podczas przyciągnięcia kolan do brzucha, zaś wdech podczas opuszczenia stóp nad matę. Głowa i odcinek lędźwiowy kręgosłupa cały czas leżą na macie. Pamiętaj, aby ruch nóg był delikatny i spokojny. Koncentruj świadomie pracę na mięśniach brzucha. Nie wykonuj zamachów nogami!
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** wykonaj 2 serie x 10 powtórzeń.

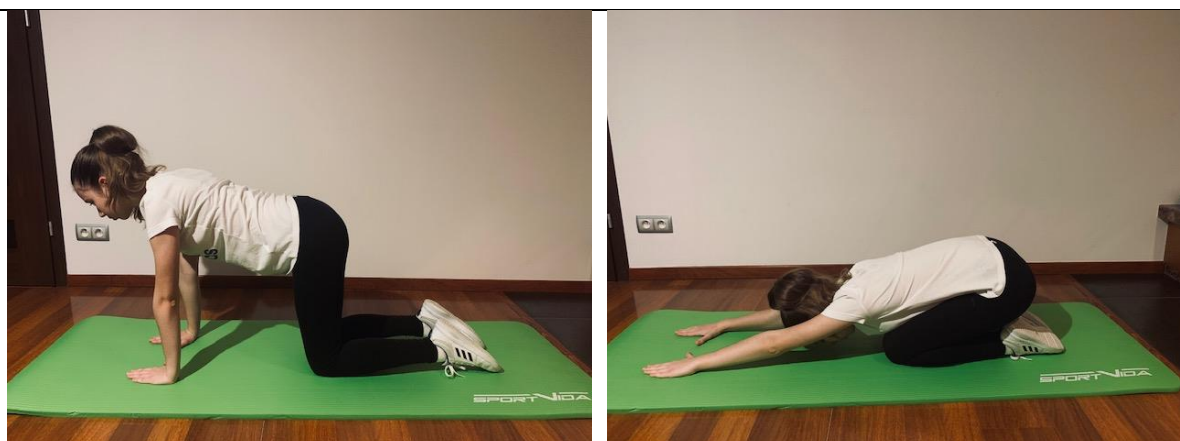
CZEŚĆ III – KOŃCOWA: ĆWICZENIA ROZCIAGAJĄCE I ROZLUŻNIAJĄCE

17. ROZCIĄGANIE MIĘŚNI BRZUCHA I PRZEDNIEJ STRONY TUŁOWIA



- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie przodem (na brzuchu), ręce ugięte w stawach łokciowych, ułożone blisko klatki piersiowej.
- 2. Opis ćwiczenia:** Powoli przejdź do podporu na przedramionach (pozycja „sfinksa”) – utrzymaj tę pozycję 5 sekund wykonując spokojne wdechy i wydechy. Wróć do pozycji wyjściowej. Trudniejszą odmianą tego ćwiczenia jest przejście z leżenia do podporu na wyprostowanych ramionach – utrzymaj tę pozycję 5 sekund. Wróć do pozycji wyjściowej.
Uwaga! Skup się na mięśniach brzucha – powinieneś/powinnaś czuć delikatne rozciąganie mięśni brzucha i przedniej części tułowia. Jeśli odczuwasz dolegliwości w odcinku lędźwiowym kręgosłupa pozostań w pozycji na przedramionach.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj 1-3 powtórzeń ćwiczenia.

18. „UKŁON JAPONSKI” (rozciąganie mięśni grzbietu i pośladków)



- 1. Pozycja wyjściowa:** Klęk podparty, kolana ustawione pod biodrami, a ręce pod barkami, głowa stanowi przedłużenie tułowia – wzrok skierowany w podłogę
- 2. Opis ćwiczenia:** Wycofaj pośladki w kierunku pięt przyjmując pozycję ukłonu japońskiego. Poglębiaj skłon wyciągając ręce jak najdalej w przód po macie. Pozostań w tej pozycji około 10 sekund. Następnie wróć powoli po pozycji wyjściowej.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj 2-3 powtórzenia ćwiczenia.

19. „KOCI GRZBIET”



- 1. Pozycję początkową:** Klęk podparty, kolana ustawione pod biodrami, a ręce pod barkami, głowa stanowi przedłużenie tułowia – wzrok skierowany w podłogę
- 2. Opis ćwiczenia:** Wykonaj głęboki wdech nosem. Wraz z wydechem głowę powoli kieruj ku mostkowi (chowaj ją między ramiona). Jednocześnie plecy w odcinku piersiowym podnoś do góry tworząc łuk. Biodra lekko przesuwaj do przodu. W tej pozycji pozostań przez około 2-3 sekundy. Następnie robiąc głęboki wdech wykonuj ruch w przeciwnym kierunku. Głowę powoli podnoś do góry, a oczy skieruj na sufit. W tym samym czasie plecy wygnij w dół tak, aby brzuch znalazł się jak najbliżej podłogi. Biodra pozostają w pozycji wyjściowej. W takim układzie pozostań również około 2-3 sekund.
Uwaga! Synchronizuj pracę tułowia z oddechem. Ruchy wykonuj płynnie.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj 3 powtórzenia ćwiczenia.

20. PRZEJŚCIE DO POZYCJI STOJĄCEJ POPRZEZ ROLOWANIE KRĘGOSŁUPA



- 1. Pozycja wyjściowa:** Przysiad podparty (z pozycji klęku podpartego w poprzednim ćwiczeniu przenieś obie ręce i ustaw je na wysokości kolan. Oderwij oba kolana od podłogi i przenieś ciężar ciała na stopy).
- 2. Opis ćwiczenia:** Powoli przechodź do pozycji stojącej rolując kręgosłup – rozpoczynaj od prostowania kręgów w okolicy lędźwiowej kręgosłupa, stopniowo prostując coraz wyższe odcinki kręgosłupa, na końcu prostując głowę.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 1 powtórzenie.

21. ROZCIĄGANIE MIĘŚNIA TRÓJGŁOWEGO RAMIENIA



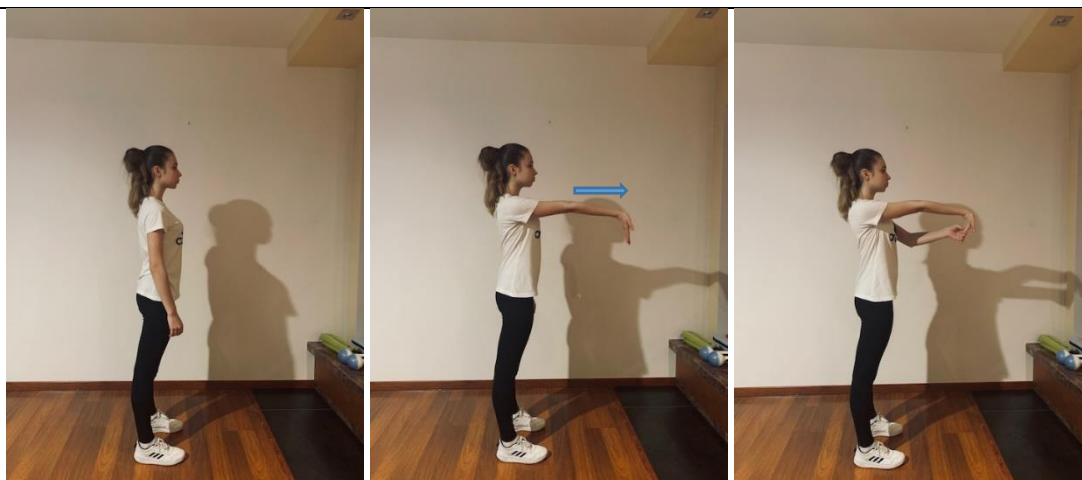
- 1. Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca, nogi rozstawione na szerokość bioder, unieś lewą rękę w górę, a następnie ugnij w stawie łokciowym i skieruj dłoń w kierunku prawej łopatki. Łokieć lewej ręki skierowany jest do sufitu.
- 2. Opis ćwiczenia:** Prawą rękę ułóż w okolicy łokcia lewej ręki i przyciągnij go delikatnie w stronę głowy. Utrzymaj pozycję przez 5-10 sekund. Oddychaj swobodnie. Następnie wróć do pozycji początkowej i wykonaj ćwiczenie analogicznie dla drugiego ramienia.
Uwaga! Podczas ćwiczenia utrzymuj napięte mięśnie brzucha i nie pogłębiaj lordozy lędźwiowej.
- 3. Czas trwania:** Wykonuj ćwiczenie przez 5-10 sekund dla każdego ramienia.

23. ROZCIĄGANIE MIĘŚNI OBREČZY BARKOWEJ



- 1. Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca, nogi rozstawione na szerokość bioder, unieś lewą rękę i wykonując ruch „obejmowania” połącz dłoń na prawym barku.
- 2. Opis ćwiczenia:** Prawą ręką chwyć (podchwycem) za ramię lewej ręki i lekko przyciągnij do siebie. Powinieneś/powinnaś czuć delikatne rozciąganie mięśni obręczy barkowej po lewej stronie. Utrzymaj pozycję przez 5-10 sekund, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj ćwiczenie analogicznie dla drugiego ramienia.
- 3. Czas trwania:** Wykonuj ćwiczenie przez 5-10 sekund dla każdej strony.

24. ROZCIĄGANIE MIĘŚNI ZGINACZY STAWU NADGARSTKOWEGO



1. **Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca, nogi rozstawione na szerokość bioder, prawą kończynę górną przenieś w przód i odwróć kierując palce dłoni do podłoża.
2. **Opis ćwiczenia:** Lewą ręką chwyć palce prawej dłoni i lekko przyciągnij je do siebie rozciągając mięśnie przedniej strony prawej kończyny górnej. Utrzymaj pozycję przez około 5-10 sekund, a następnie wykonaj ćwiczenie dla drugiej kończyny górnej.
3. **Czas trwania:** Wykonuj ćwiczenie przez 5-10 sekund dla każdej kończyny górnej.

25. ROZCIĄGANIE MIĘŚNIA BRZUCHATEGO ŁYDKI



1. **Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca za krzesłem ze stabilnym oparciem lub przy ścianie. Ręce ułożone na oparciu krzesła lub na ścianie.
2. **Opis ćwiczenia:** Stojąc za krzesłem lub przy ścianie wykonaj zakrok lewą nogą w tył. Zwróć uwagę, czy obie stopy skierowane są palcami do przodu. Wciśnij piętę tylnej stopy w podłogę do momentu, aż poczujesz rozciąganie łydki. Utrzymaj tą pozycję przez 10-15 sekund. Powoli wróć do pozycji początkowej. Wykonaj ćwiczenie analogicznie dla drugiej nogi.
3. **Czas trwania:** Wykonuj ćwiczenie 10-15 sekund dla każdej nogi.

26. ĆWICZENIE ODDECHOWE



1. **Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca, ramiona wzdłuż tułowia.
2. **Opis ćwiczenia:** Wraz z wdechem unieś ramiona bokiem w górę, z wydechem opuść ramiona bokiem w dół. Pamiętaj, że wydech powinien być 2-3 razy dłuższy niż wdech.
3. **Liczba powtórzeń:** Wykonaj 3 powtórzenia.

*Ukończyłaś cały zestaw ćwiczeń 😊
Gratulacje!*

