

PROGRAM ĆWICZEŃ DLA SENIORÓW

ZESTAW 3

Czas trwania 30-45 minut

Potrzebny sprzęt: mata lub złożony koc, ręcznik

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

CZEŚĆ 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. 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.

2. MARSZ W MIEJSCU

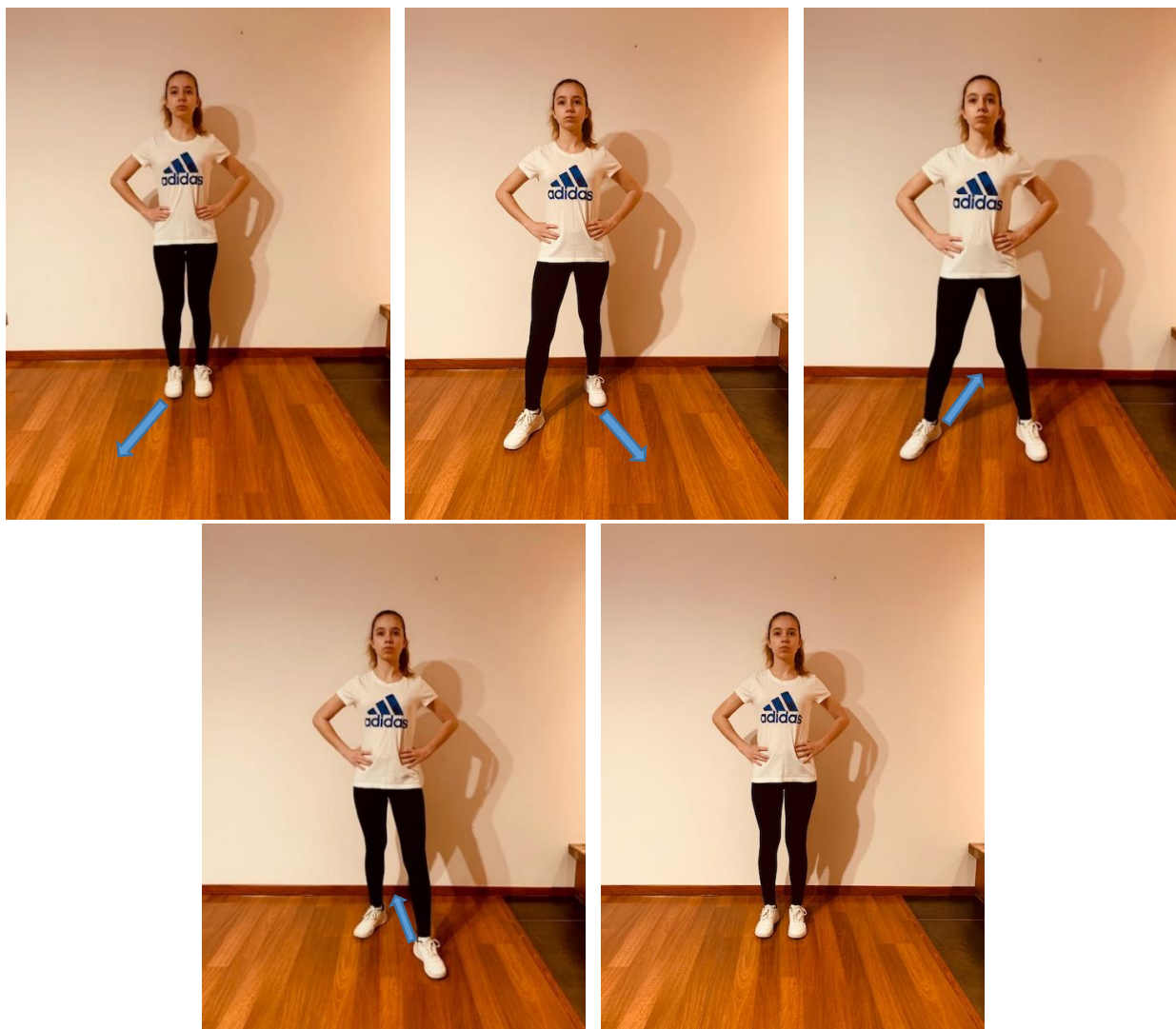


1. **Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca, ręce wzdłuż tułowia, proste plecy.

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 W LITERĘ „V”



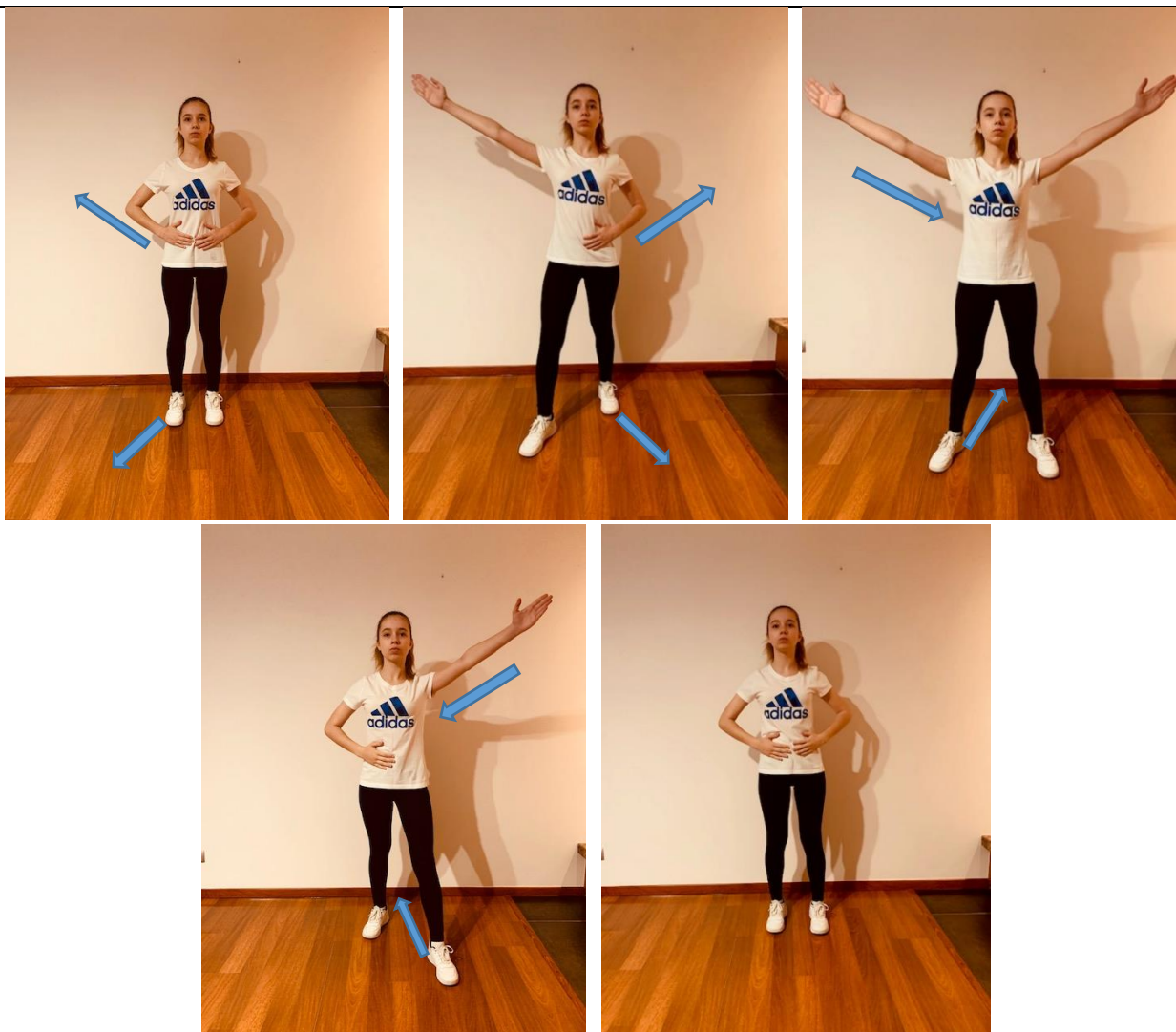
1. Pozycja wyjściowa: Pozycja stojąca, ręce złożone na biodrach, proste plecy.

2. Opis ćwiczenia: Wykonaj krok prawą nogą w przód po skosie w prawo, następnie lewą nogą w przód po skosie w lewo (stoisz w rozkroku), powróć do pozycji wyjściowej rozpoczynając prawą nogą krok w tył do środka, następnie dostaw lewą nogę do środka (stoisz w pozycji wyjściowej).

Uwaga! Tempo dostosuj do swoich możliwości, na początku może być wolne, a później gdy opanujesz technikę – bardziej dynamiczne.

3. Czas trwania: Wykonaj 10 powtórzeń rozpoczynając krok prawą nogą i następnie kolejne 10 powtórzeń rozpoczynając krok lewą nogą.

4. KROK W LITERĘ „V” POŁĄCZONY Z RUCHEM RĄK (ćwiczenie koordynacyjne)



1. **Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca, ręce złożone płasko na brzuchu, proste plecy.

4. **Opis ćwiczenia:** Wykonaj krok prawą nogą w przód po skosie w prawo wraz z ruchem prawej ręki w skos w górę, następnie lewą nogą wykonaj krok w przód po skosie w lewo wraz z ruchem lewej ręki w skos w górę (stoisz w rozkroku, a obie ręce są w górze), powróć do pozycji wyjściowej rozpoczynając prawą nogą krok w tył do środka wraz z powrotem prawej ręki na brzuch, następnie dostaw lewą nogę do środka wraz z lewą ręką na brzuch (stoisz w pozycji wyjściowej).

Uwaga! Tempo dostosuj do swoich możliwości, na początku może być wolne, a później gdy opanujesz technikę – bardziej dynamiczne.

2. **Czas trwania:** Wykonaj 10 powtórzeń rozpoczynając krok prawą nogą i następnie kolejne 10 powtórzeń rozpoczynając krok lewą nogą.

5. PRZYCIĄGANIE KOLANA DO ŁOKCIA W POZYCJI STOJĄCEJ



- 1. Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca w rozkroku, lewa ręka złożona na biodrze, prawa wyprostowana i uniesiona w górę w skos, proste plecy.
- 2. Opis ćwiczenia:** Wykonaj przyciągnięcie prawego łokcia do uniesionego lewego kolana i powrót do pozycji wyjściowej.
Uwaga! Podczas ruchu pamiętaj o napiętych mięśniach brzucha („pępek przyklej do kręgosłupa”), regularnie oddychaj (wdech gdy ręka jest w górze – wydech gdy jest przy kolanie).
- 3. Czas trwania:** Wykonaj 10 powtórzeń dla prawej ręki i lewej nogi, a następnie kolejne 10 powtórzeń dla lewej ręki i prawej nogi.

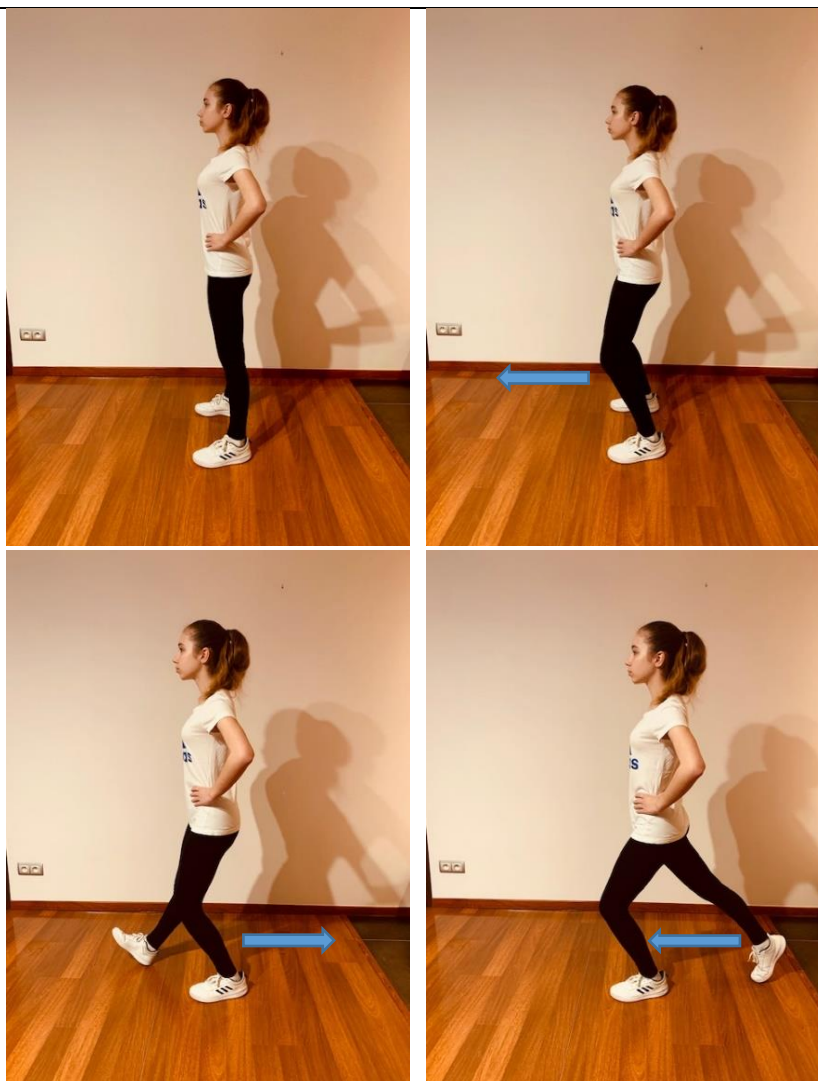
6. ĆWICZENIE ODDECHOWE



- 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.

CZĘŚĆ II – GŁÓWNA: ĆWICZENIA RÓWNOWAŻNE I WZMACNIAJĄCE

7. ĆWICZENIE WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE KOŃCZYN DOLNYCH I ĆWICZENIE RÓWNOWAŻNE



- 1. Pozycja wyjściowa:** Stań prosto w lekkim rozkroku (stopy ustawione na szerokość bioder, palce stóp skierowane w przód). Plecy wyprostowane, głowa stanowi przedłużenie kręgosłupa, wzrok skierowany przed siebie, ręce złożone na biodrach, brzuch lekko wciągnięty.
- 2. Opis ćwiczenia:** Ugnij lekko obie nogi. Prawą nogę przenieś do przodu dotykając piętą podłoża, a następnie przenieś prawą nogę do tyłu. Powtórz ćwiczenie prawą nogą 10 razy. Następnie wykonaj ćwiczenie dla lewej nogi.
Uwaga! W tym ćwiczeniu obie nogi pracują. Noga ugięta, na której trzymasz ciężar ciała pracuje statycznie, zaś druga noga czynnie. Podczas wykonywania ćwiczenia regularnie oddychaj! Pomiedzy seriami rozluźnij mięśnie nóg np. poprzez „strzepanie nóg” przy rozluźnionych mięśniach kończyny dolnej.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 2 serie x 10 powtórzeń

8. ĆWICZENIE WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE ODWODZĄCE KOŃCZYN DOLNYCH I GÓRNYCH ORAZ ĆWICZENIE RÓWNOWAŻNE



1. **Pozycja wyjściowa:** Stań prosto w lekkim rozkroku (stopy ustawione na szerokość bioder, palce stóp skierowane w przód). Plecy wyprostowane, głowa stanowi przedłużenie kręgosłupa, wzrok skierowany przed siebie, ręce w dole przed sobą, brzuch lekko wciągnięty.

2. **Opis ćwiczenia:** Przenieś ciężar na lewą nogę, prawą nogę unieś do boku, zatrzymaj i wróć do pozycji wyjściowej. Razem z ruchem nogi odwiedź obie ręce do boku (do momentu, aż utworzą kąt prosty z tułowiem). Powtórz ćwiczenie prawą nogą 10 razy. Następnie wykonaj ćwiczenie dla lewej nogi.

Uwaga! Podczas wykonywania ćwiczenia utrzymuj prostą sylwetkę i obniżone barki. Regularnie oddychaj! Pomiedzy seriami rozluźnij mięśnie nóg np. poprzez „strzebanie nóg” przy rozluźnionych mięśniach kończyny dolnej.

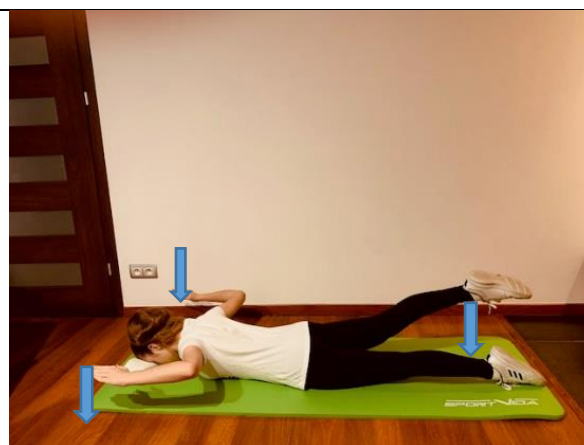
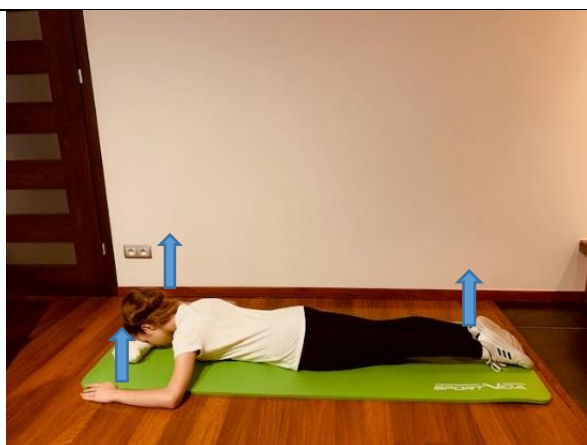
3. **Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 2 serie x 10 powtórzeń.

9. ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE POŚLADKOWE ORAZ ĆWICZENIE RÓWNOWAŻNE



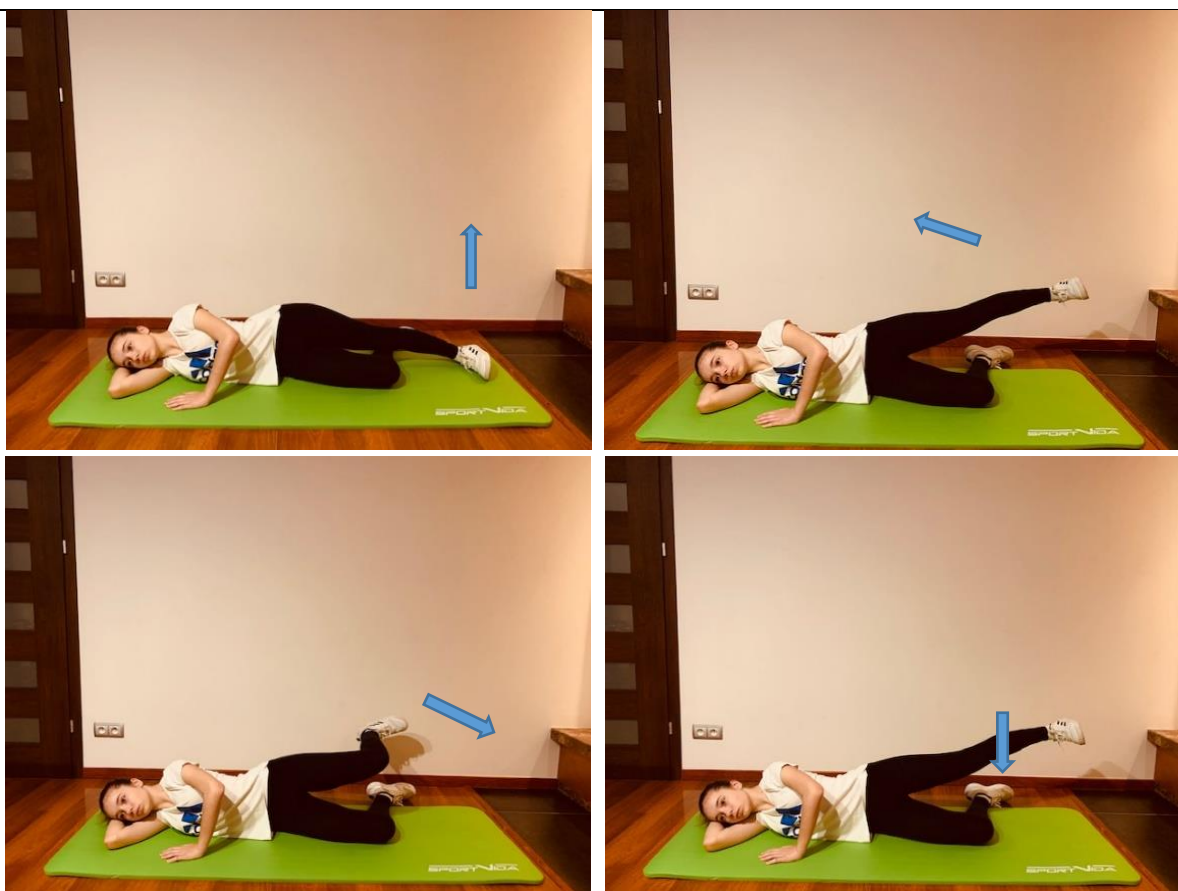
- 1. Pozycja wyjściowa:** Stań prosto, lewą nogę przenieś do tyłu, prawa z przodu lekko ugięta (wypad nogi w tył). Plecy wyprostowane, głowa stanowi przedłużenie kręgosłupa, wzrok skierowany przed siebie, ręce wzdłuż tułowia, brzuch lekko wciągnięty.
- 2. Opis ćwiczenia:** Przenieś ciężar na prawą nogę, lewą nogę unieś do tyłu napinając mięśnie lewego pośladka, zatrzymaj i wróć do pozycji wyjściowej. Razem z ruchem nogi unieś obie ręce do góry (pilnuj, aby Twoja szyja była „długa”, a barki obniżone). Powtórz ćwiczenie lewą nogą 10 razy. Następnie wykonaj ćwiczenie dla prawej nogi.
Uwaga! Podczas wykonywania ćwiczenia pamiętaj o napięciu mięśni brzucha i obniżonych barkach. Regularnie oddychaj!
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 2 serie x 10 powtórzeń.

10. ĆWICZENIE MIĘŚNI GRZEBIETU, RAMION I MIĘŚNI POŚLADKOWYCH W LEŻENIU PRZODEM



- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie przodem (na brzuchu), nogi złączone razem (mięśnie pośladkowe lekko napięte – chronią kręgosłup lędźwiowy przed przeciążeniem), czoło oparte o matę (może być oparte na złożonym ręczniku), ramiona ułożone do boku pod kątem prostym do tułowia, ugięte w stawach łokciowych grzbiet dłoni skierowany do sufitu.
- 2. Opis ćwiczenia:** Unieś wolno ramiona do góry (grzbietem dłoni w kierunku sufitu) napinając mięśnie grzbietu (zbliz „łopatki” do siebie) oraz prawą lewą napinając mięśnie lewego pośladka, zatrzymaj ruch w górze, a następnie powoli opuść do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy. Odpocznij 10 sekund, a następnie wykonaj je ponownie tym razem z prawą nogą.
Uwaga! Podczas całego ćwiczenia głowa pozostaje oparta o podłoże lub ręcznik. Cały czas oddychaj regularnie.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 2-4 serie x 10 powtórzeń (na zmianę raz z prawą, raz z lewą nogą).

11. ĆWICZENIE MIĘŚNI ODWODZĄCYCH KOŃCZYNĘ DOLNĄ – złożone z dwóch ćwiczeń



1. Pozycja wyjściowa: Leżenie na prawym boku, głowa złożona na ugiętej prawej kończynie górnej, lewa kończyna górna ustawiona z przodu stabilizuje pozycję. Kończyna dolna prawa ugięta w stawie kolanowym, kończyna dolna lewa prosta w stawie kolanowym.

2. Opis ćwiczenia:

a) Unieś prostą w stawie kolanowym lewą nogę do kąta około 45°, zatrzymaj i powoli opuść – wykonaj 1 x 10 powtórzeń.

b) Następnie zatrzymaj nogę w górze (kątem 45°), wykonaj ugięcie i wyprost lewej nogi w stawie kolanowym - 1 x 10 powtórzeń.

Obróć się na lewy bok i wykonaj ćwiczenia dla prawej nogi.

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.

12. ĆWICZENIE MIĘŚNI PRZYWODZĄCYCH KOŃCZYNĘ DOLNĄ



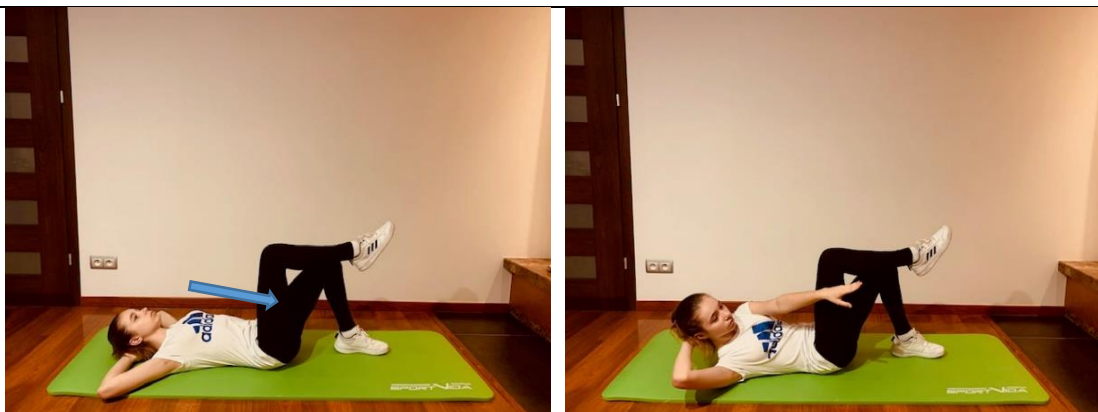
- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie na prawym boku, głowa złożona na prostej prawej kończynie górnej, lewa kończyna górna ustawiona z przodu stabilizuje pozycję. Kończyna dolna prawa prosta w stawie kolanowym, kończyna dolna lewa ugięta w stawie kolanowym i ułożona z przodu.
- 2. Opis ćwiczenia:** Unieś prostą w stawie kolanowym prawą kończynę dolną (przyśrodkową krawędzią stopy w kierunku sufitu), zatrzymaj i powoli opuść – wykonaj 3 x 10 powtórzeń. Obróć się na lewy bok i wykonaj ćwiczenie dla lewej kończyny dolnej.
Uwaga! Podczas regularnie oddychaj.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj po 3 serie x 10 powtórzeń dla każdej kończyny dolnej.

13. ĆWICZENIE MIĘŚNIA PROSTEGO BRZUCHA



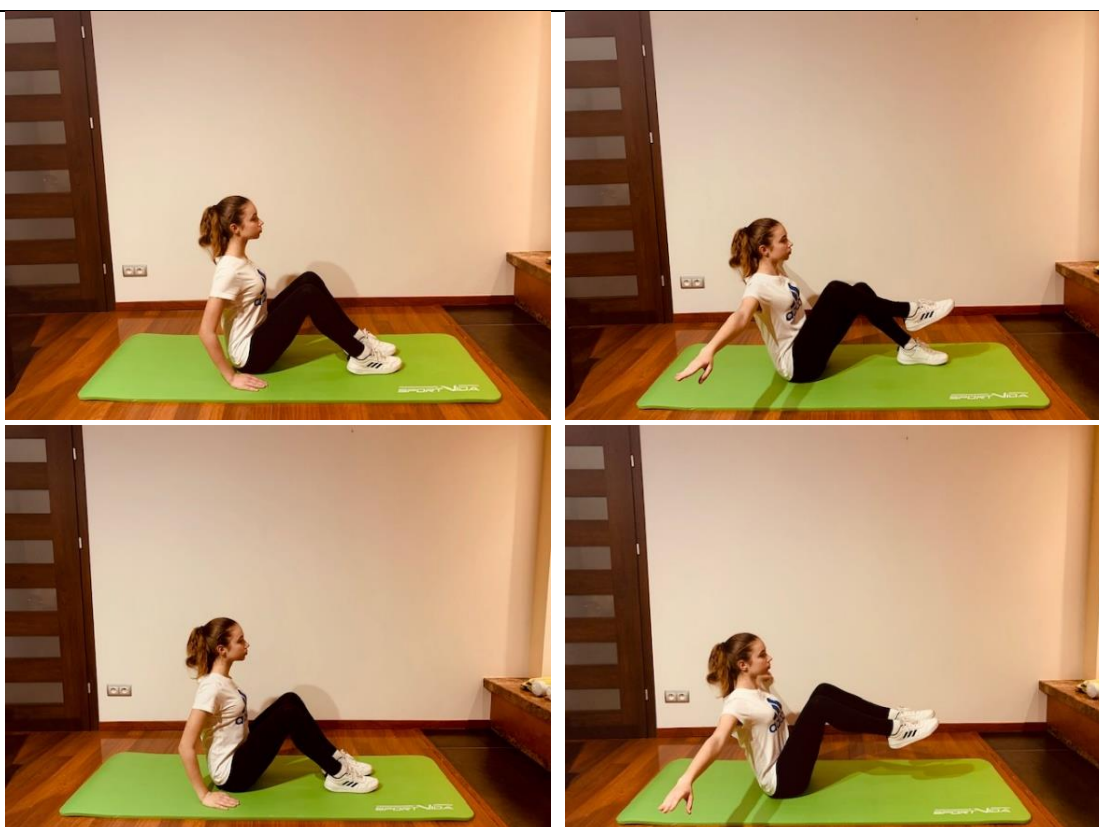
- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem (na plecach). Nogi ugięte w stawach kolanowych, stopy oparte o podłogę. Ręce splecione pod głową (głowa „leży” na rękach – w celu odciążenia odcinka szyjnego kręgosłupa), łokcie odwiedzione na zewnątrz.
- 2. Opis ćwiczenia:** Unieś górną część tułowia napinając mięśnie brzucha (brodę skieruj w stronę sufitu), jednocześnie unieś prawą nogę w kierunku klatki piersiowej, zatrzymaj i opuść powoli na matę. Wykonaj 10 powtórzeń i zmień nogę.
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.

14. ĆWICZENIE MIĘŚNI SKOŚNYCH BRZUCHA



- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem (na plecach). Prawa noga uniesiona i ugięta w stawie kolanowym, udo tej nogi ustawione pod kątem prostym do tułowia. Stopa lewej nogi oparta o podłoże. 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 przenosząc lewą rękę za prawe kolano, zatrzymaj i opuść powoli na matę. Wykonaj 10 powtórzeń i zmień ustawienie nóg i rąk.
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. Pamiętaj, aby mięśnie szyi były możliwie jak najbardziej rozluźnione, a głowa leżała na ręce. Nie ciągnij głowy!
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** wykonaj 2-4 serie x 10 powtórzeń ze zmianą nogi i ręki.

15. ĆWICZENIE MIĘŚNI BRZUCHA, TUŁOWIA I NÓG ORAZ ĆWICZENIE RÓWNOWAŻNE



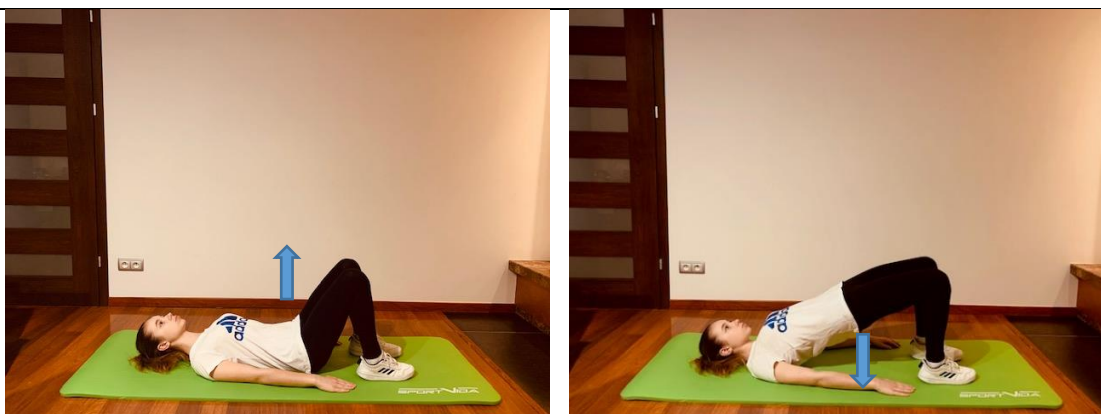
- 1. Pozycja wyjściowa:** Siad ugięty, plecy proste, „długa szyja”. Ręce ułożone wzdłuż tułowia.
- 2. Opis ćwiczenia:** Przenieś proste ręce do boku i unieś prawą ugiętą w stawie kolanowym, zatrzymaj ruch licząc do 3, następnie wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy. Następnie wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie z lewą nogą.
Możesz zmodyfikować i utrudnić ćwiczenie próbując oderwać obie stopy od podłoża i wytrzymać w tej pozycji równoważnej licząc do 3.
Uwaga! Podczas całego ćwiczenia plecy są wyprostowane, a kręgosłup „wydłużony”. Pamiętaj o regularnym oddechu.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 2 serie x 10 powtórzeń.

16. ĆWICZENIA MIĘŚNI RAMION



- 1. Pozycja wyjściowa:** Siad ugięty, plecy proste, „długa szyja”. Ręce ułożone za pośladkami, palce dłoni skierowane w kierunku pośladków.
- 2. Opis ćwiczenia:** Ugnij ramiona w stawach łokciowych opuszczając tułów nieco do tyłu, zatrzymaj i wróć do pozycji wyjściowej.
Uwaga! Podczas całego ćwiczenia plecy są wyprostowane, a kręgosłup „wydłużony”. Pamiętaj o regularnym oddechu.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 2 serie x 10 powtórzeń.

17. ĆWICZENIE MIĘŚNI TUŁOWIA I NÓG



- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem (na plecach), kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, stopy oparte o podłożę. Ręce ułożone wzdłuż tułowia.
- 2. Opis ćwiczenia:** Unieś biodra w górę, zatrzymaj ruch licząc do 3 i napinając mięśnie pośladków, a następnie opuść powoli na matę.
Uwaga! Podczas ćwiczenia dbaj o regularny oddech.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 2-3 serie x 10 powtórzeń.

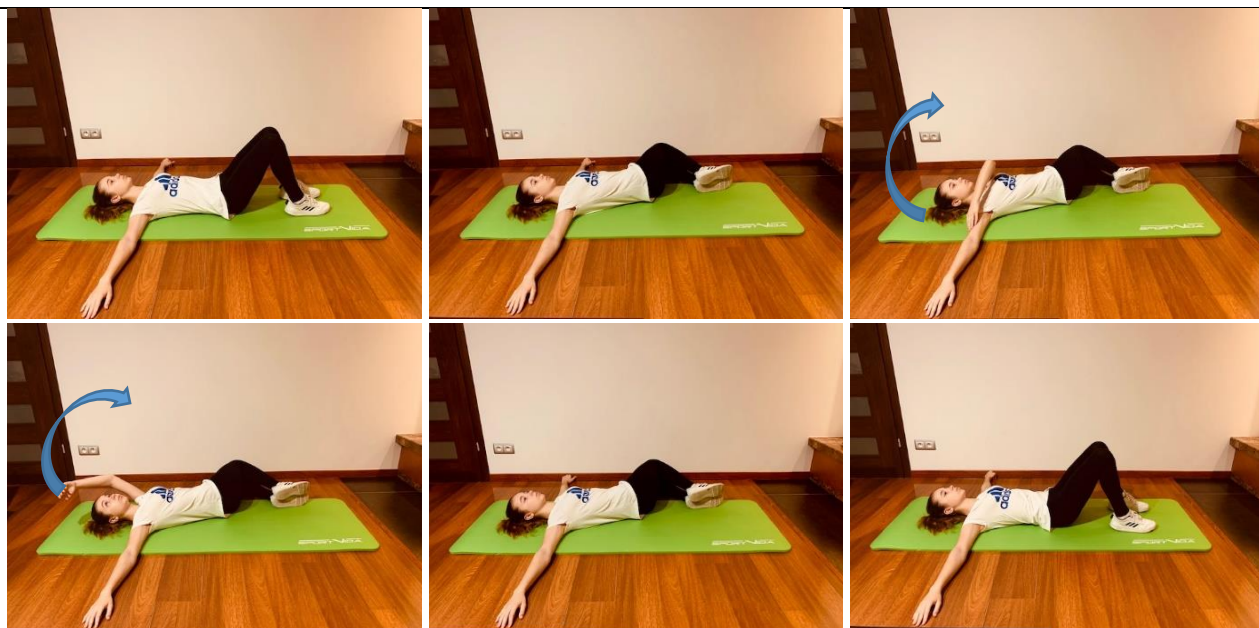
CZĘŚĆ III – KOŃCOWA: ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE I ROZLUŻNIAJĄCE

18. ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE MIĘŚNIE POŚLADKOWE I MIĘSIĘŃ PROSTOWNIK GRZBIETU ODCINKA LĘDŹWIOWEGO W LEŻENIU TYŁEM



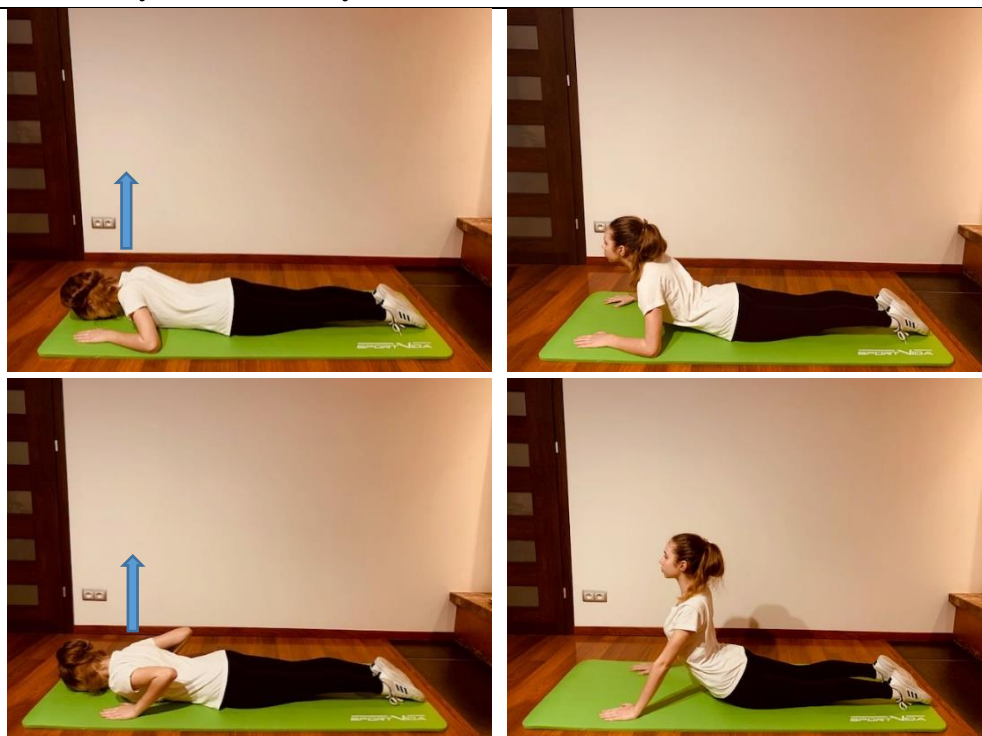
- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem (na plecach), kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, stopy oparte o podłoże. Ręce ułożone wzdłuż tułowia.
- 2. Opis ćwiczenia:** Chwyć obiema rękami podudzia i przyciągnij oba kolana w kierunku brzucha, aż do uczucia delikatnego rozciągnięcia w okolicy pośladków i odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej.
Uwaga! Głowa cały czas leży na podłożu.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj 2-3 powtórzenia ćwiczenia, każde po 10-15 sekund.

19. ĆWICZENIE ROZLUŻNIAJĄCE OBREĆZ BARKOWĄ I KOŃCZYNY GÓRNE W LEŻENIU TYŁEM



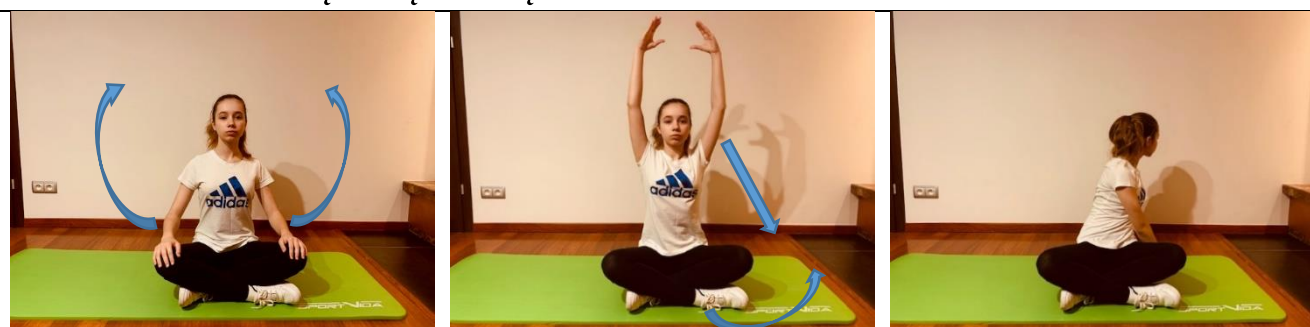
- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem (na plecach), kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, stopy oparte o podłoże. Kończyny górne odwiedzone do 90° tworzą kąt prosty z tułowiem.
- 2. Opis ćwiczenia:** Skręć tułów w lewą stronę i zbliż prawą rękę do lewej. Następnie powoli wykonaj obwodzenie prawą ręką nad głową i wróć do pozycji wyjściowej. W trakcie wykonywania ćwiczenia podążaj wzrokiem za ruchem ręki. Ruch wykonuj powoli, a podczas całego ruchu staraj się jak najbardziej „wydłużyć” rękę. Następnie wykonaj ćwiczenie analogicznie drugą ręką.
Uwaga!: Podczas wykonywania ćwiczenia oddychaj spokojnie i równomiernie.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj 2-3 powtórzenia ćwiczenia na każdą stronę.

20. ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE 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:** Przejdź powoli do podporu na przedramionach („pozycja sfinksa”) – utrzymaj pozycję przez 5 sekund wykonując spokojne wdechy i wydechy. Wróć do pozycji wyjściowej. Trudniejszą odmianą ćwiczenia jest przejście z leżenia do podporu na wyprostowanych ramionach – utrzymaj pozycję przez 5 sekund. Wróć do pozycji wyjściowej.
Uwaga!: Skup się na mięśniach brzucha – powinieneś czuć delikatne rozciąganie mięśni brzucha i przedniej części tułowia. Jeżeli odczuwasz dolegliwości w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, pozostań w pozycji podporu na przedramionach.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj 2-3 powtórzenia ćwiczenia.

21. ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE MIĘŚNI TUŁOWIA W SIADZIE



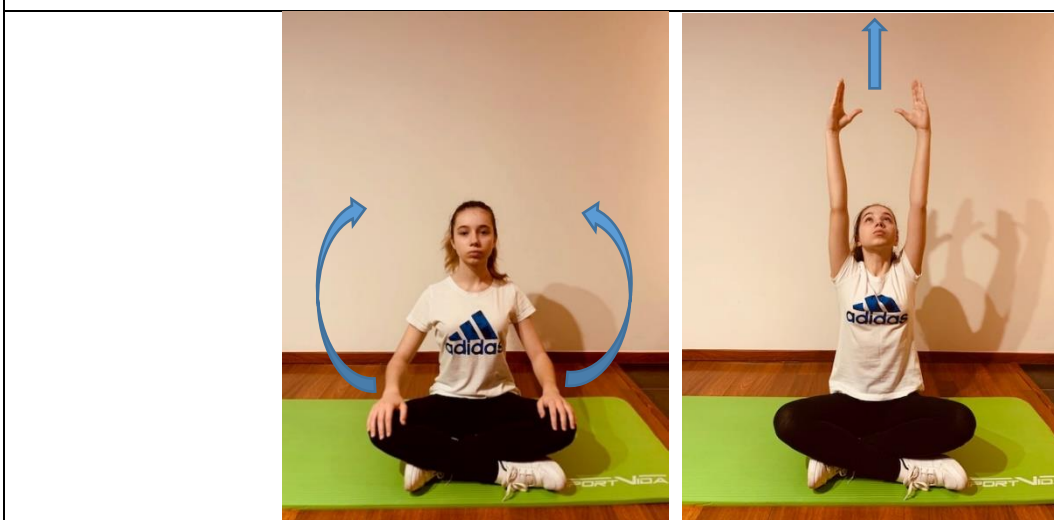
- 1. Pozycja wyjściowa:** Siad skrzyżny lub prosty (w przypadku gdy pozycja siadu skrzyżnego jest niekomfortowa), plecy proste, ściągnięte łopatki, ręce wzdłuż tułowia.
- 2. Opis ćwiczenia:** Wykonaj głęboki wdech nosem, a następnie wraz z wydechem skręć tułów w lewą stronę i połącz obie ręce jak najdalej za sobą z lewej strony, aż do uczucia delikatnego rozciągania mięśni tułowia. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj ćwiczenie analogicznie dla drugiej strony.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj 2 powtórzenia ćwiczenia na każdą stronę, każde po 10-15 sekund.

22. ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE MIĘŚNI KULSZOWO-GOLENIOWYCH W POZYCJI SIADU PROSTEGO



1. **Pozycja wyjściowa:** Siad prosty, plecy proste, ręce wzdłuż tułowia.
2. **Opis ćwiczenia:** Wykonaj głęboki wdech i unieś ręce do góry, wraz z wydechem pochyl się w przód kierując obie ręce w stronę stóp, aż do uczucia rozciągnięcia w tylnej części uda. Staraj się nie ugiąć nóg w stawach kolanowych. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund i powoli wróć do pozycji wyjściowej.
Uwaga!: Chcąc zwiększyć intensywność ćwiczenia możesz wykonać zgięcie grzbietowe stóp (palce skieruj do siebie).
3. **Liczba powtórzeń:** Wykonaj 2 powtórzenia ćwiczenia, każde po 10-15 sekund.

23. ĆWICZENIE ODDECHOWE I ROZCIĄGAJĄCE MIĘŚNIE TUŁOWIA W SIADZIE



1. **Pozycja wyjściowa:** Siad skrzyżny lub prosty (w przypadku gdy pozycja siadu skrzyżnego jest niekomfortowa), plecy proste, ściągnięte łopatki, ręce wzdłuż tułowia.
2. **Opis ćwiczenia:** Wraz z wdechem nosem unieś kończyny górne bokiem w górę. W końcowej fazie ruchu złącz obie ręce nad głową i na 1-2 sekundy unieś je maksymalnie w górę starając się dodatkowo wydłużyć tułów. Wraz z wydechem powoli opuść ręce bokiem w dół i wróć do pozycji wyjściowej. Pamiętaj, że wydech powinien być 2-3 razy dłuższy niż wdech.
3. **Liczba powtórzeń:** Wykonaj 3 powtórzenia ćwiczenia.

***Ukończyłeś cały zestaw ćwiczeń 😊
Gratulacje!***

