

PROGRAM ĆWICZEŃ DLA SENIORÓW

ZESTAW 1

Czas trwania 30-45 minut

Potrzebny sprzęt: stabilne krzesło z oparciem, mata lub złożony koc, ręcznik

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

CZĘŚĆ I – WSTĘPNA: ĆWICZENIA AEROBOWE

1. ĆWICZENIE ODDECHOWE



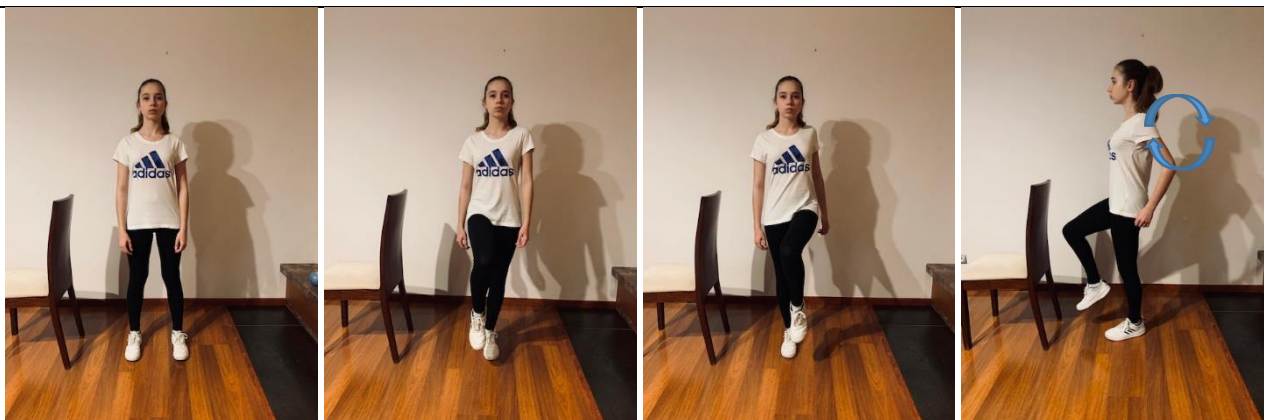
- 1. Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca, stopy na szerokość bioder, proste plecy, ręce przed sobą.
- 2. Opis ćwiczenia:** Otwieraj ramiona na zewnątrz wykonując głęboki wdech nosem. Otwórz ramiona jak najszerzej, aż poczujesz rozciąganie klatki piersiowej i ściągnij łopatki. Następnie wracaj do pozycji wyjściowej łącząc ręce przed sobą i wykonując długi wydech ustami. Wydech powinien być 2-3 x dłuższy niż wdech.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj 3 powtórzenia.

2. MARSZ W MIEJSCU



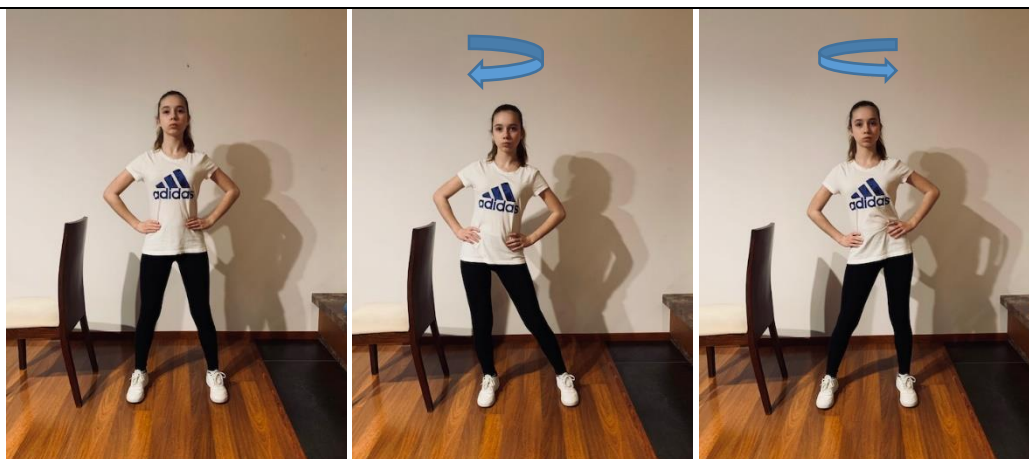
- 1. Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca, ręce wzdłuż tułowia, proste plecy.
- 2. Opis ćwiczenia:** Wykonuj marsz w miejscu z naprzemienną pracą rąk i unoszeniem kolan. Tempo marszu dostosuj do aktualnego stanu zdrowia i samopoczucia.
Uwaga! Jeśli czujesz się niepewnie połóż jedną lub obie ręce na oparciu krzesła, maszeruj z autoasekuracją, we własnym tempie, regularnie oddychając.
- 3. Czas trwania:** Wykonuj ćwiczenie przez około 30-60 sekund.

3. MARSZ W MIEJSCU z krążeniem barku prawego i lewego



1. **Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca, ręce wzdłuż tułowia.
2. **Opis ćwiczenia:** Wykonuj marsz w miejscu z jednoczesnym spokojnym krążeniem lewego barku w tył. Po 15-30 sekundach rozpocznij krążenie prawego barku.
Uwaga! Tempo marszu powinno być mniej dynamiczne niż w ćwiczeniu numer 2, zaś krążenie barkiem płynne i obszerne.
3. **Czas trwania:** Wykonuj ćwiczenie przez około 15-30 sekund dla każdego barku.

4. KRAŻENIE BIODER



1. **Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca w lekkim rozkroku, kolana lekko ugięte, obie ręce złożone na biodrach.
2. **Opis ćwiczenia:** Wykonuj płynne krążenia bioder w prawą stronę, a następnie w lewą stronę.
Uwaga! Jeśli czujesz się niepewnie połącz jedną lub obie ręce na oparciu krzesła.
3. **Liczba powtórzeń:** Wykonaj po 10 powtórzeń w prawą i w lewą stronę.

5. WYKROK I ZAKROK JEDNĄ NOGĄ



- 1. Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca, prawym bokiem do krzesła, prawa ręka na oparciu krzesła, lewa wzdłuż tułowia.
- 2. Opis ćwiczenia:** Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, zaś lewą nogę wysuń do przodu – palcami stopy dotknij podłoża, a następnie przenieś ją do tyłu – i również dotknij palcami podłoża. Wykonaj w tempie 10-20 powtórzeń tego ćwiczenia przenosząc nogę do przodu i do tyłu. Następnie wykonaj półobrót, chwyć krzesło lewą ręką i wykonaj ćwiczenie analogicznie dla prawej nogi.
Uwaga! Podczas ćwiczenia trzymaj plecy proste, brzuch lekko napięty, oddychaj regularnie.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj 10-20 powtórzeń dla prawej i 10-20 powtórzeń dla lewej 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.
Uwaga! Jeśli czujesz się niepewnie połóż prawą rękę na oparciu krzesła, a lewą wykonuj odwiedzenie kończyny górnej wraz z wdechem i przywiedzenie z wydechem. Następnie wykonaj półobrót, oprzyj lewą rękę na oparciu krzesła, a prawą wykonaj ćwiczenie.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj 2-4 powtórzenia.

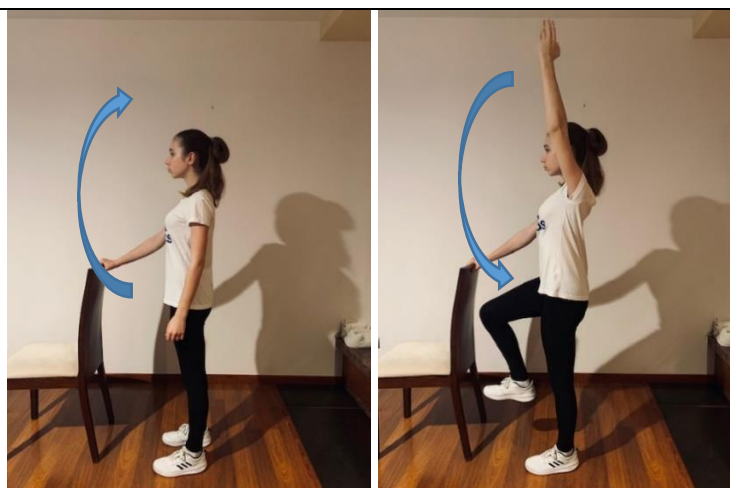
CZĘŚĆ II – GŁÓWNA: ĆWICZENIA RÓWNOWAŻNE I WZMACNIAJĄCE

7. UTRZYMANIE POZYCJI STANIA NA JEDNEJ NODZE



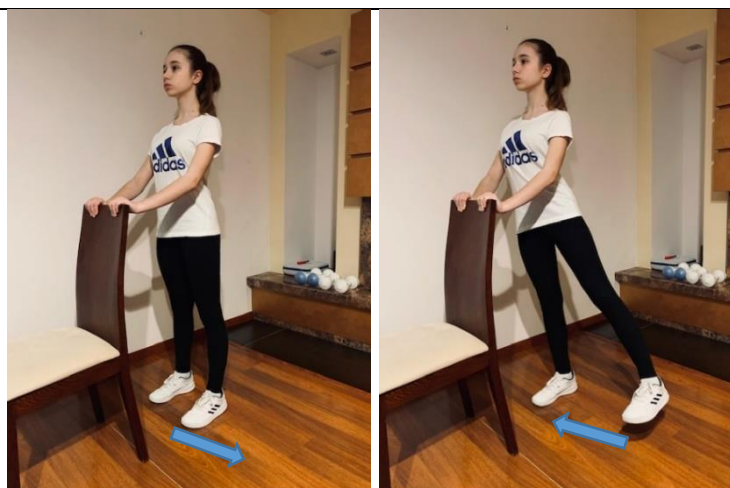
- 1. Pozycja wyjściowa:** Stań prosto w lekkim rozkroku przodem do krzesła. Połóż prawą rękę na krzesle. Plecy wyprostowane, głowa stanowi przedłużenie kręgosłupa, wzrok skierowany przed siebie, brzuch lekko wciągnięty.
- 2. Opis ćwiczenia:** Unieś lewą nogę poprzez zgięcie w stawie skokowym, kolanowym i biodrowym (w taki sposób, jakbyś chciał wejść nogą na wysoki stopień), utrzymaj ją w górze licząc do 10. Następnie wróć do początkowej pozycji i wykonaj to samo ćwiczenie prawą nogą.
Uwaga! Jeśli masz trudność w utrzymaniu pozycji do 10, to na początku rozliczaj ćwiczenie do 5 lub 3. W miarę jak poczujesz się pewniej możesz wydłużać czas stania na jednej nodze oraz zmniejszać autoasekurację.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj po 2-4 powtórzenia ćwiczenia dla każdej nogi.

8. UTRZYMANIE POZYCJI STANIA NA JEDNEJ NODZE Z PRACĄ RĄK



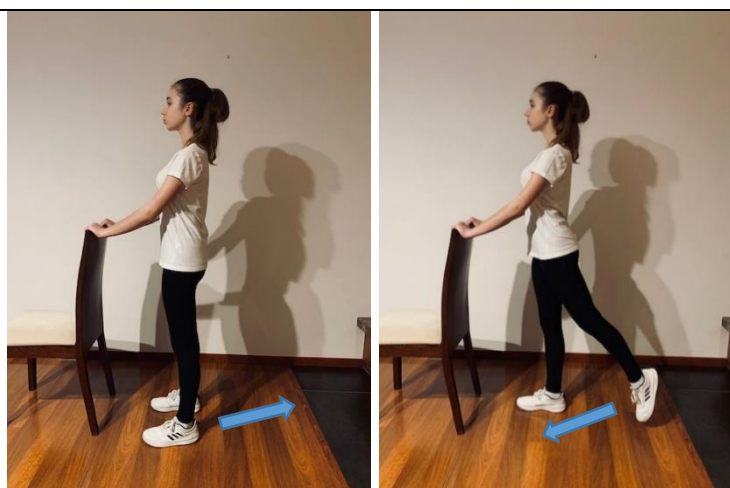
- 1. Pozycja wyjściowa:** j.w.
- 2. Opis ćwiczenia:** Unieś prawą nogę i lewą rękę. Utrzymaj pozycję licząc do 10. Następnie wróć do początkowej pozycji i wykonaj to samo ćwiczenie lewą nogą i prawą ręką.
Uwaga! Jeśli masz trudność w utrzymaniu pozycji do 10, to na początku rozliczaj ćwiczenie do 5 lub 3. W miarę jak poczujesz się pewniej możesz wydłużać czas stania na jednej nodze oraz zmniejszać autoasekurację.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj po 2-4 powtórzenia ćwiczenia dla każdej strony.

9. ODWODZENIE NOGI W POZYCJI STOJĄCEJ



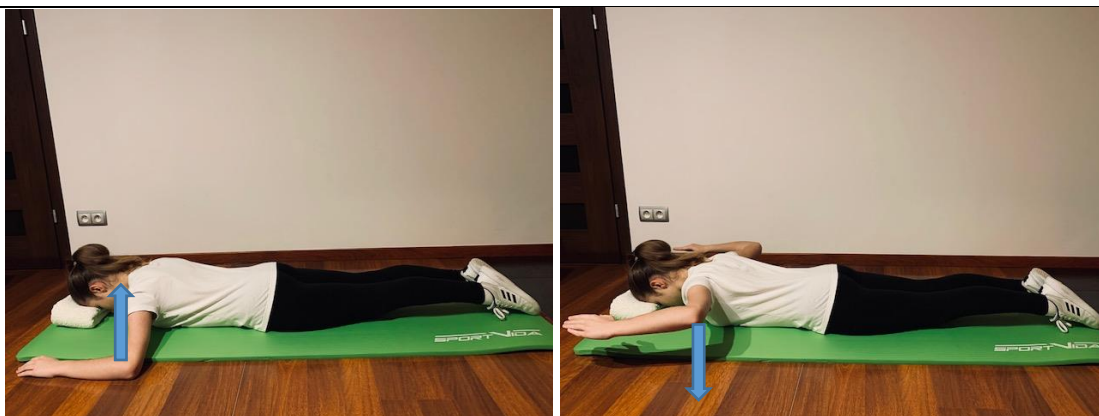
- Pozycja wyjściowa:** Stań prosto w lekkim rozkroku przodem do krzesła. Połóż obie ręce na krześle. Plecy wyprostowane, głowa stanowi przedłużenie kręgosłupa, wzrok skierowany przed siebie, brzuch lekko napięty.
- Opis ćwiczenia:** Unieś lewą nogę do boku i utrzymaj ją w górze licząc do 5. Następnie wróć do początkowej pozycji i wykonaj to samo ćwiczenie prawą nogą.
Uwaga! Jeśli masz trudność w utrzymaniu pozycji do 5, to na początku rozliczaj ćwiczenie do 3. W miarę jak poczujesz się pewniej możesz wydłużać czas stania na jednej nodze oraz zmniejszać autoasekurację.
- Liczba powtórzeń:** Wykonaj po 5-10 powtórzeń ćwiczenia dla każdej nogi.

10. WYPROST NOGI W POZYCJI STOJĄCEJ



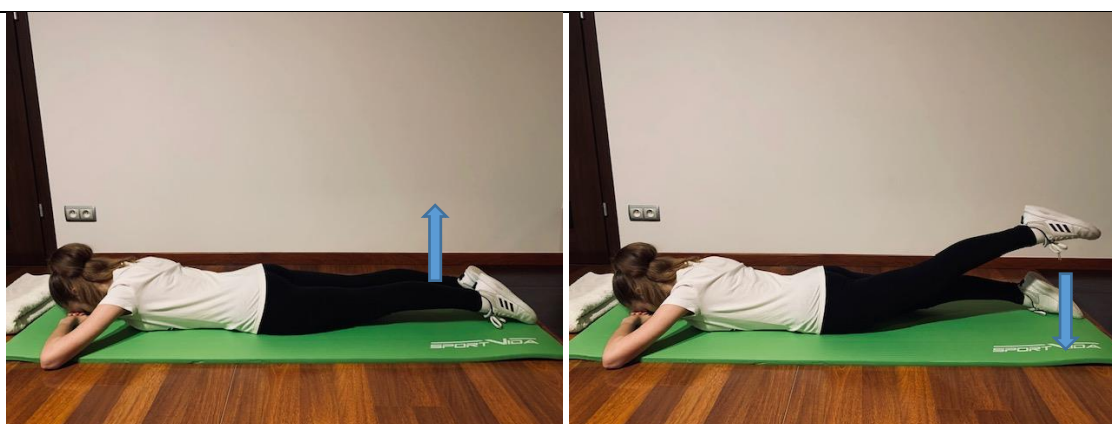
- Pozycja wyjściowa:** Stań prosto w lekkim rozkroku przodem do krzesła. Połóż obie ręce na krześle. Plecy wyprostowane, głowa stanowi przedłużenie kręgosłupa, wzrok skierowany przed siebie, brzuch lekko napięty.
- Opis ćwiczenia:** Unieś lewą nogę do tyłu, zatrzymaj pozycję napinając mięśnie pośladka. Utrzymaj nogę w górze licząc do 5. Następnie wróć do początkowej pozycji i wykonaj to samo ćwiczenie prawą nogą.
Uwaga! Jeśli masz trudność w utrzymaniu pozycji do 5, to na początku rozliczaj ćwiczenie do 3. W miarę jak poczujesz się pewniej możesz wydłużać czas stania na jednej nodze oraz zmniejszać autoasekurację. Wykonując ćwiczenie utrzymuj napięte mięśnie brzucha i prostą sylwetkę.
- Liczba powtórzeń:** Wykonaj po 5-10 powtórzeń ćwiczenia dla każdej nogi.

11. ĆWICZENIE MIĘŚNI GRZEBIETU I RAMION W LEŻENIU PRZODEM



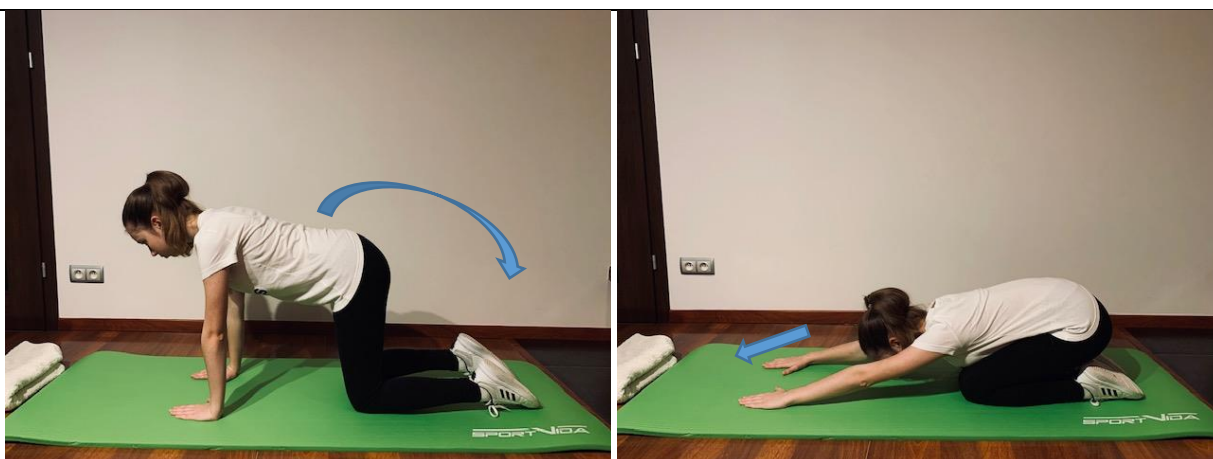
- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie przodem (na brzuchu), nogi złączone razem (mięśnie pośladkowe lekko napięte – chronią kręgosłup lędźwiowy przed przeciążeniem), czoło oparte o matę (może być oparte na złożonym ręczniku), ramiona ułożone do boku pod kątem prostym do tułowia, ugięte w stawach łokciowych 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), zatrzymaj ruch, a następnie powoli opuść.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 1-2 serie x 10 powtórzeń.

12. ĆWICZENIE MIĘŚNI POŚLADKOWYCH



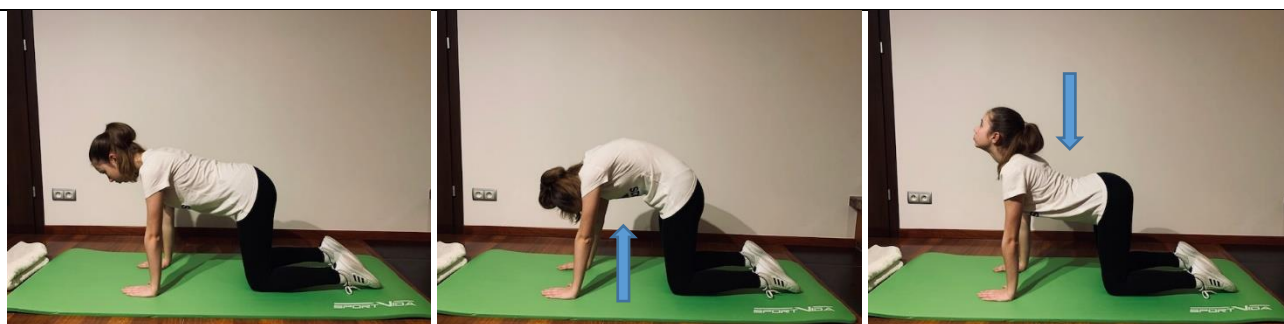
- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie przodem (na brzuchu), czoło oparte na splecionych dłoniach.
- 2. Opis ćwiczenia:** Unieś lewą nogę do góry, napnij mięśnie lewego pośladka i zatrzymaj ruch w górze licząc do 3, a następnie powoli opuść na matę. Po zakończonej serii wykonaj ćwiczenie dla prawej nogi.
Uwaga! Wykonując ćwiczenie nie odrywaj bioder od podłoża! Nie wstrzymuj oddechu – w trakcie trwania całego ćwiczenia oddech powinien być spokojny, równomierny.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 1-2 serie x 10 powtórzeń dla lewej nogi, a następnie 1-2 serie x 10 powtórzeń dla prawej nogi.

13. „UKŁON JAPOŃSKI”



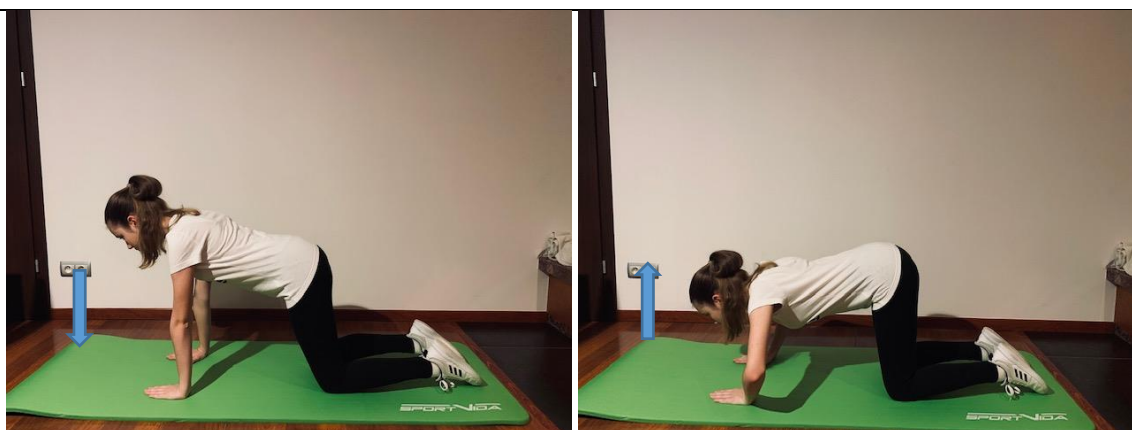
1. **Pozycja wyjściowa:** Klęk podparty, kolana ustawione pod biodrami, a ręce pod barkami, głowa stanowi przedłużenie tułowia – wzrok skierowany w podłogę.
2. **Opis ćwiczenia:** Wycofaj pośladki w kierunku pięt przyjmując pozycję ukłonu japońskiego. Poglębiaj skłon wyciągając ręce jak najdalej w przód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

14. „KOCI GRZBIET”



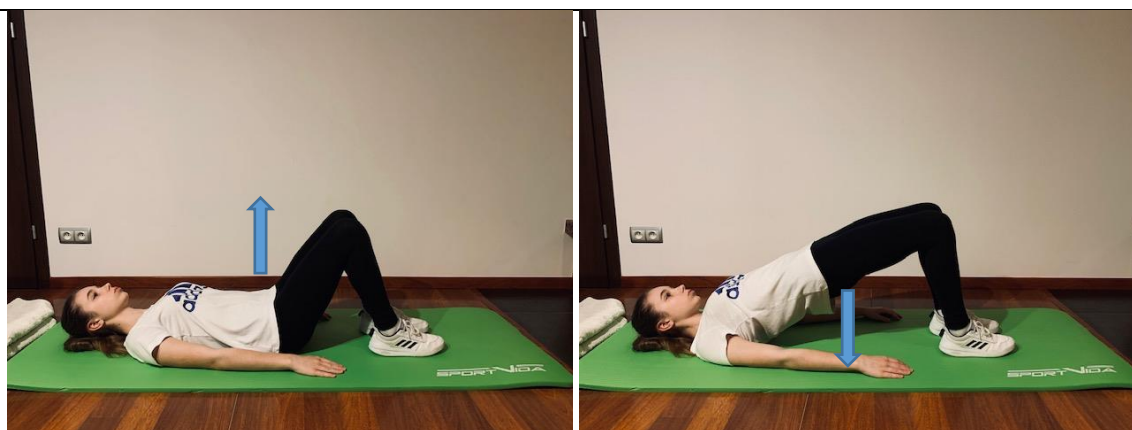
1. **Pozycję wyjściowa:** Klęk podparty, kolana ustawione pod biodrami, a ręce pod barkami, głowa stanowi przedłużenie tułowia – wzrok skierowany w podłogę.
2. **Opis ćwiczenia:** Wykonaj głęboki wdech nosem. Wraz z wydechem głowę powoli kieruj ku mostkowi (chowaj ją między ramiona). Jednocześnie plecy w odcinku piersiowym podnoś do góry tworząc łuk. Biodra lekko przesuwaj do przodu. Pozostań w tej pozycji licząc w myślach do 3. Następnie robiąc głęboki wdech wykonuj ruch w przeciwnym kierunku. Głowę powoli podnoś do góry, a oczy skieruj przed siebie. 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 licząc do 3.
Uwaga! Synchronizuj pracę tułowia z oddechem. Ruchy wykonuj płynnie.
3. **Liczba powtórzeń:** Wykonaj 3 powtórzenia ćwiczenia.

15. ĆWICZENIE MIĘŚNI RAMION I KLATKI PIERSIOWEJ – „POMPKI DAMSKIE”



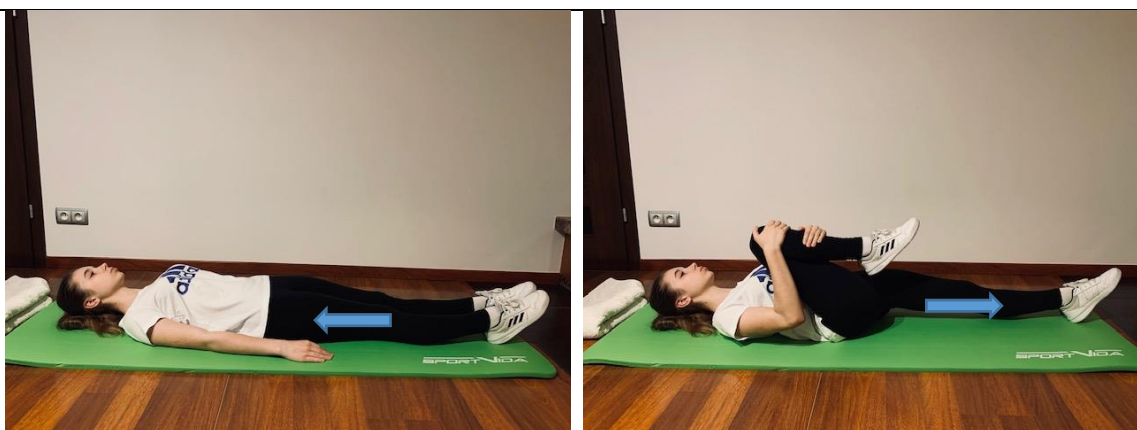
- 1. Pozycja wyjściowa:** Klęk podparty, ręce ustawione na szerokość barków (można ustawić ręce nieco szerzej), kolana na szerokość bioder, głowa stanowi przedłużenie tułowia, wzrok skierowany w dół.
- 2. Opis ćwiczenia:** Ugnij kończyny górne w stawach łokciowych, zbliż twarz do maty, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.
Uwaga! Podczas ćwiczenia utrzymuj napięte mięśnie brzucha, dzięki temu chronisz swój kręgosłup lędźwiowy. Gdy opuszczasz ciało w dół wykonuj wdech, gdy unosisz wydech.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 2-3 serie x 10 powtórzeń.

16. ĆWICZENIE MIĘŚNI TUŁOWIA I POŚLADKÓW



- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem (na plecach), kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, stopy oparte o podłoże. 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, nie zatrzymuj oddechu podczas napięcia mięśni.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 1-2 serie x 10 powtórzeń.

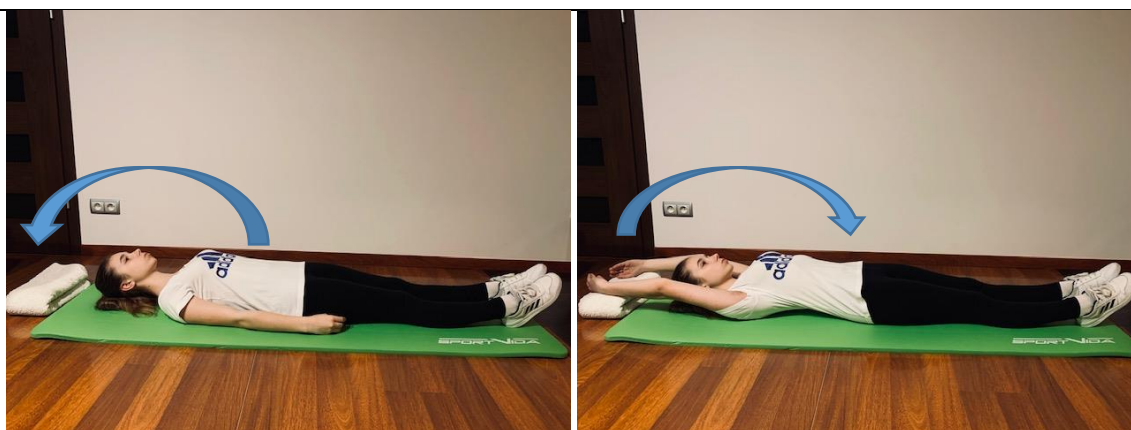
17. ĆWICZENIE MIĘŚNIA PROSTEGO BRZUCHA



- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem (na plecach), kończyny dolne proste, ramiona wzdłuż tułowia. Głowa leży na macie.
- 2. Opis ćwiczenia:** Ugnij prawą nogę i w końcowej fazie ruchu przyciągnij ją rękami do tułowia, przytrzymaj 1 sekundę i opuść powoli na matę do pozycji wyjściowej. Następnie wykonaj ćwiczenie lewą nogą.
Uwaga! Podczas ćwiczenia dbaj o to, aby wydech ustami wykonywać podczas uniesienia nogi, zaś wddech nosem podczas opuszczenia nogi na matę. Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczenia. Kręgosłup lędźwiowy cały czas ściśle przylega do maty. Głowa nie odrywa się od podłoża.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 1-2 serie x 10 powtórzeń dla każdej nogi.

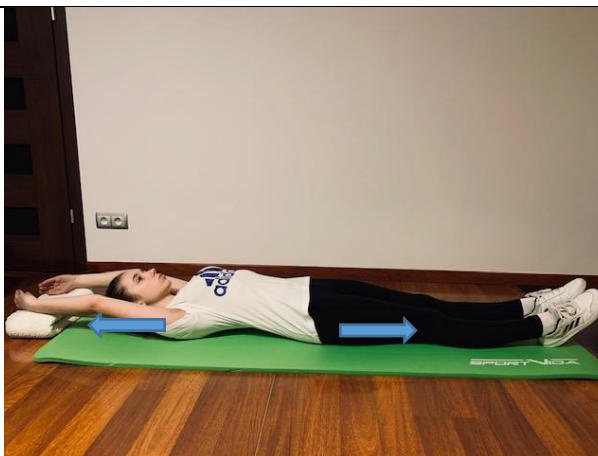
CZĘŚĆ III – KOŃCOWA: ĆWICZENIA ROZCIAGAJĄCE I ROZLUŻNIAJĄCE

18. ĆWICZENIE ODDECHOWE Z ROZCIĄGANIEM PRZEDNIEJ STRONY MIĘŚNI TUŁOWIA I KLATKI PIERSIOWEJ



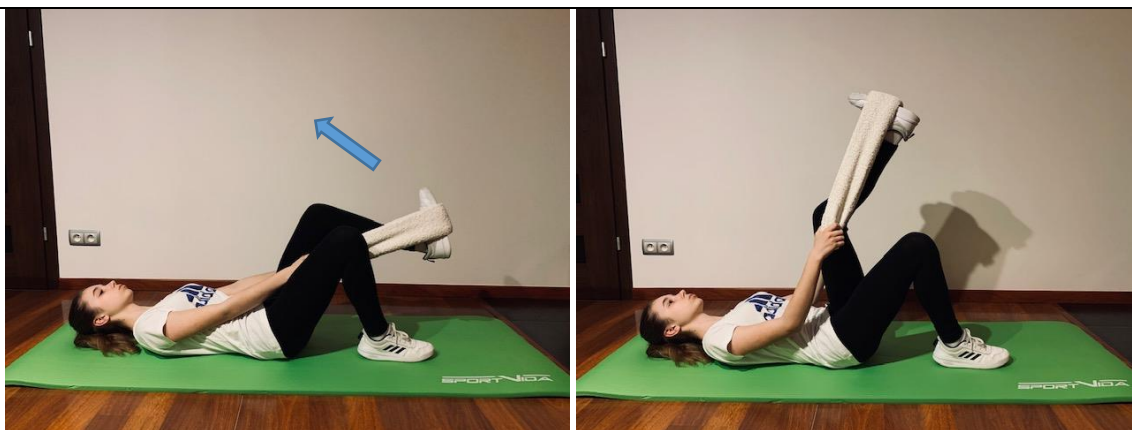
- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem (na plecach), ręce wzdłuż tułowia.
- 2. Opis ćwiczenia:** Wykonaj wolny wddech nosem i przenieś proste ręce za głowę, a następnie wydech ustami i przenieś ręce z powrotem wzdłuż tułowia.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj ćwiczenie 2-4 razy.

19. CZYNNE ROZCIĄGANIE MIĘŚNI TUŁOWIA I KLATKI PIERSIOWEJ



- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem (na plecach), kończyny dolne wyprostowane, obie ręce przeniesione za głowę
- 2. Opis ćwiczenia:** „Wydłuż” cały tułów próbując rękami sięgnąć maksymalnie jak najdalej za głowę, a stopami maksymalnie do dołu, aż do uczucia delikatnego rozciągnięcia w całym ciele.
Uwaga: Podczas trwania ćwiczenia oddychaj swobodnie. Staraj się nie odrywać odcinka lędźwiowego kręgosłupa od maty.
- 3. Czas trwania:** Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund

20. ROZCIĄGANIE ZGINACZY STAWU KOLANOWEGO W LEŻENIU TYŁEM



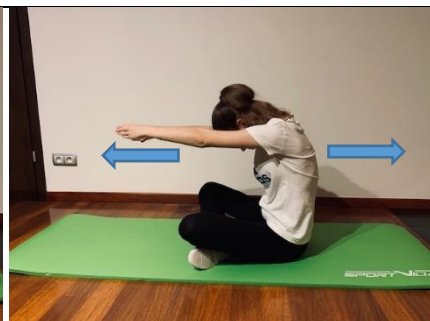
- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem (na plecach), za stopą lewej nogi założony zwinięty duży ręcznik, końce ręcznika trzymaj w obu rękach. Prawa noga ugięta w stawie kolanowym, stopa oparta o podłoże.
- 2. Opis ćwiczenia:** Wykonaj wdech, a następnie wydech, podczas którego unieś nogę do góry pociągając rękami ręcznik do siebie i prostując kolano. Zatrzymaj pozycję w momencie, w którym poczujesz rozciąganie mięśni tylnej strony uda. Utrzymaj pozycję 10-15 sekund, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj ćwiczenie analogicznie dla drugiej nogi.
- 3. Czas trwania:** Wykonuj ćwiczenie przez 10-15 sekund dla każdej nogi.

21. ROZCIĄGANIE MIĘŚNI TUŁOWIA



- 1. Pozycja wyjściowa:** Siad skrzyżny lub prosty, ręce do boku, plecy proste, ściągnięte łopatki.
- 2. Opis ćwiczenia:** Wykonaj głęboki wdech nosem, następnie połóż lewą rękę na macie i wykonaj skłon do lewego boku unosząc jednocześnie prawą rękę bokiem w górę (nad głowę). Ruch wykonuj aż do uczucia delikatnego rozciągnięcia po prawej stronie tułowia. Pozostań w tej pozycji 1-3 sekundy i wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj ćwiczenie w drugą stronę.
Uwaga! Podczas ćwiczenia pamiętaj o prawidłowym oddechu. Jeśli pozycja w siadzie skrzyżnym jest niekomfortowa – wyprostuj nogi.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 2-3 powtórzenia dla każdej ze stron.

22. ROZCIĄGANIE MIĘŚNI GRZBIETU



- 1. Pozycja wyjściowa:** Siad skrzyżny lub prosty, ręce do boku, plecy proste, ściągnięte łopatki.
- 2. Opis ćwiczenia:** Wykonaj głęboki wdech nosem, następnie długi wydech ustami i przenieś proste ręce do przodu, chowając głowę między ramiona i wypychając kręgosłup w odcinku piersiowym do tyłu. Pozostań w tej pozycji 1-3 sekundy i wróć do pozycji wyjściowej.
Uwaga! Podczas ćwiczenia pamiętaj o prawidłowym oddechu. Jeśli pozycja w siadzie skrzyżnym jest niekomfortowa – wyprostuj nogi.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 2-4 powtórzenia ćwiczenia.

***Ukończyłaś cały zestaw ćwiczeń 😊
Gratulacje!***

