

PROGRAM ĆWICZEŃ DLA SENIORÓW

ZESTAW 1

Czas trwania 30-45 minut

Potrzebny sprzęt: mata lub złożony koc, ręcznik, możesz włączyć muzykę i ćwiczyć do rytmu 😊

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. 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

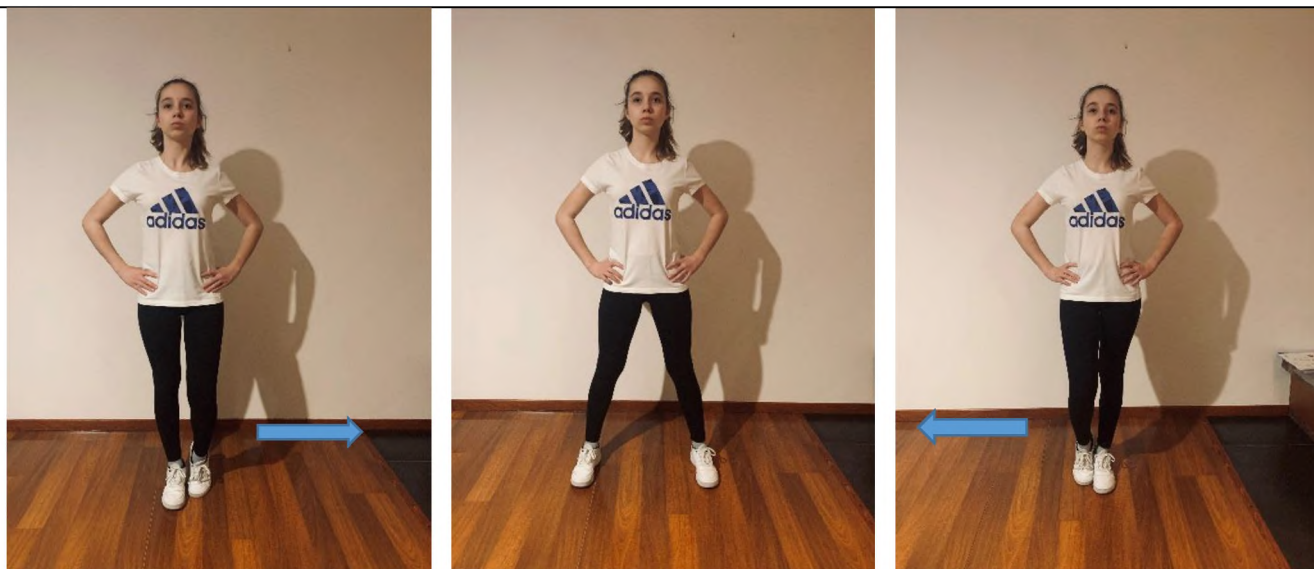


1. **Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca, ręce wzdłuż tułowia, proste plecy.

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 ODSZTAWNO-DOSZTAWNY W MIEJSCU (tzw. STEP TOUCH)



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. 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. STEP TOUCH W POŁĄCZENIU Z ODWODZENIEM RĄK DO BOKU



1. **Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca, ramiona w dół, dłonie blisko siebie.
2. **Opis ćwiczenia:** Wykonaj krok do boku lewą nogą, następnie dostaw prawą i wykonaj powrót – krok do boku prawą nogą, dostaw lewą. Wraz z ruchem kończyn dolnych wykonuj odwodzenie rąk do boku (do kąta prostego z tułowiem) i przywiedzenie do pozycji wyjściowej.
Uwaga! Podczas ćwiczenia staraj się obniżyć barki i wydłużać szyję. Staraj się utrzymać tempo ćwiczeń i koordynację ruchu rąk i nóg.
3. **Czas trwania:** Wykonuj ćwiczenie przez 30-60 sekund.

5. MARSZ W MIEJSCU (jak w ćwiczeniu 2.)



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

6. 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.

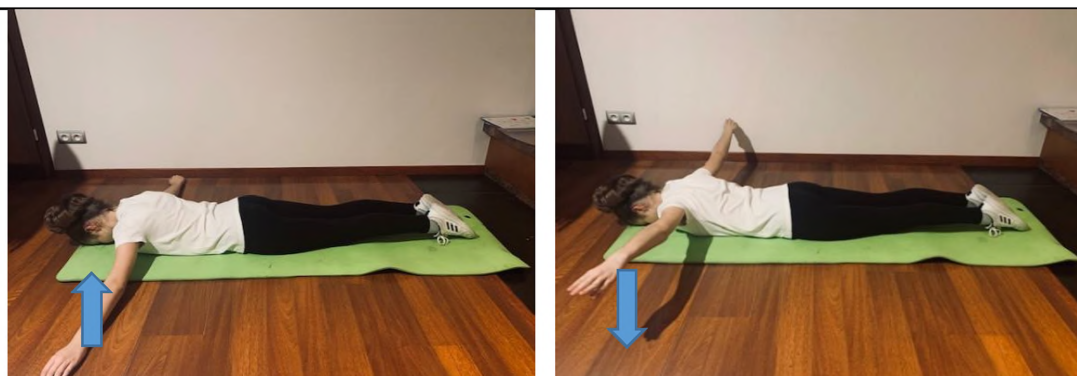
CZĘŚĆ II – GŁÓWNA: ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE

7. ĆWICZENIE MIĘŚNI UD I POŚLADKÓW – PRZYSIADY



- 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, brzuch lekko wciągnięty.
- 2. Opis ćwiczenia:** Powoli uginaj kolana jednocześnie wypychając biodra do tyłu. Dla utrzymania równowagi przenieś ręce wyprostowane w przód. Staraj się, żeby kolana nie wychodziły przed palce stóp, aby nie przeciążyć stawów kolanowych. Podczas wykonywania ćwiczenia nie pochylaj się zbyt mocno do przodu. Pilnuj, żeby całe stopy przylegały do podłoża. Przysiad pogłębiaj maksymalnie do momentu uzyskania kąta prostego między udem a podudziem. Następnie powoli prostuj kolana wracając do pozycji wyjściowej. Podczas całego aktu ruchowego zwracaj uwagę, aby mięśnie brzucha były lekko napięte.
Uwaga! Jeśli czujesz ból stawów kolanowych zwróć uwagę na poprawność techniki swojego ćwiczenia. Jeśli ból nadal się utrzymuje zrezygnuj z tego ćwiczenia.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 2-3 serie x 10 powtórzeń.

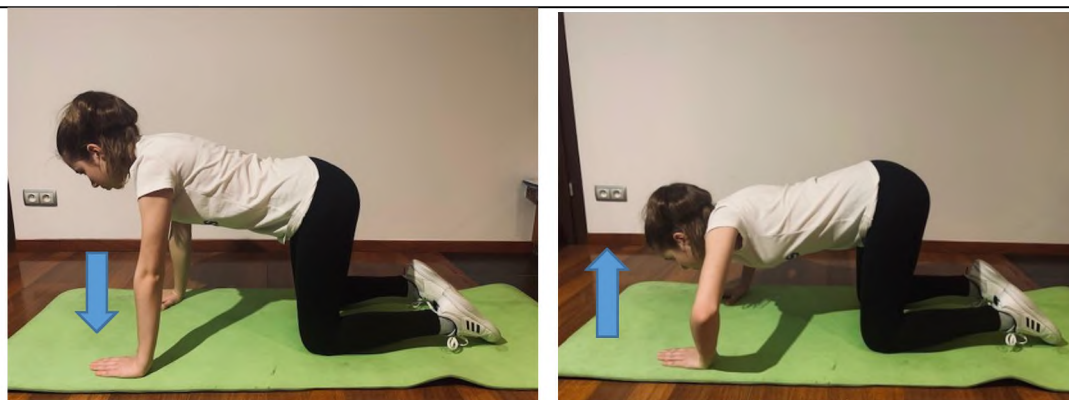
8. ĆWICZENIE MIĘŚNI GRZEBIETU I RAMION W LEŻENIU PRZODEM



- 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, grzbiet dłoni skierowany do sufitu.

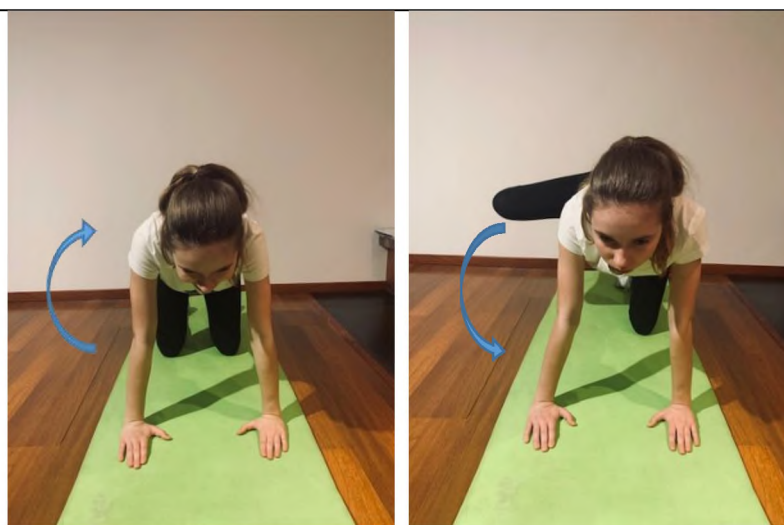
	<p>2. Opis ćwiczenia: Unieś wolno ramiona do góry (grzbietem dłoni w kierunku sufitu) napinając mięśnie grzbietu (zbliz „łopatki” do siebie), zatrzymaj ruch, a następnie powoli opuść.</p> <p>3. Liczba serii i powtórzeń: Wykonaj 2 serie x 10 powtórzeń.</p>
<p>9.</p>	<p>ĆWICZENIE MIĘŚNI GRZEBIETU I RAMION W LEŻENIU PRZODEM c.d.</p> <div data-bbox="300 398 1391 801"></div> <p>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), prawe ramię ułożone do przodu, a lewe wzdłuż tułowia.</p> <p>2. Opis ćwiczenia: Unieś wolno ramiona do góry napinając mięśnie grzbietu, zatrzymaj ruch, a następnie powoli opuść.</p> <p>3. Liczba serii i powtórzeń: Wykonaj: 1-2 serie x 10 powtórzeń - prawa ręką z przodu, lewa wzdłuż tułowia. 1-2 serie x 10 powtórzeń z lewą ręką z przodu, prawa wzdłuż tułowia.</p>
<p>10.</p>	<p>„UKŁON JAPOŃSKI”</p> <div data-bbox="188 1317 1503 1630"></div> <p>1. Pozycja wyjściowa: Siad klęczny.</p> <p>2. Opis ćwiczenia: W siadzie klęcznym wykonaj opad tułowia w przód do ukłonu japońskiego sięgając jak najdalej rękoma i rozciągając delikatnie mięśnie grzbietu. Pozostań w tej pozycji około 10 sekund. Następnie przesuń ręce w prawą stronę (rozciągnij lewą stronę mięśni tułowia) i wytrzymaj około 10 sekund. Kolejno przesuń ręce w lewą stronę (rozciągnij prawą stronę mięśni tułowia) i wytrzymaj około 10 sekund. Powoli wróć po pozycji wyjściowej.</p> <p>3. Liczba powtórzeń: Wykonaj po 1 powtórzeniu z rękami skierowanymi w przód oraz w prawą i w lewą stronę.</p>

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



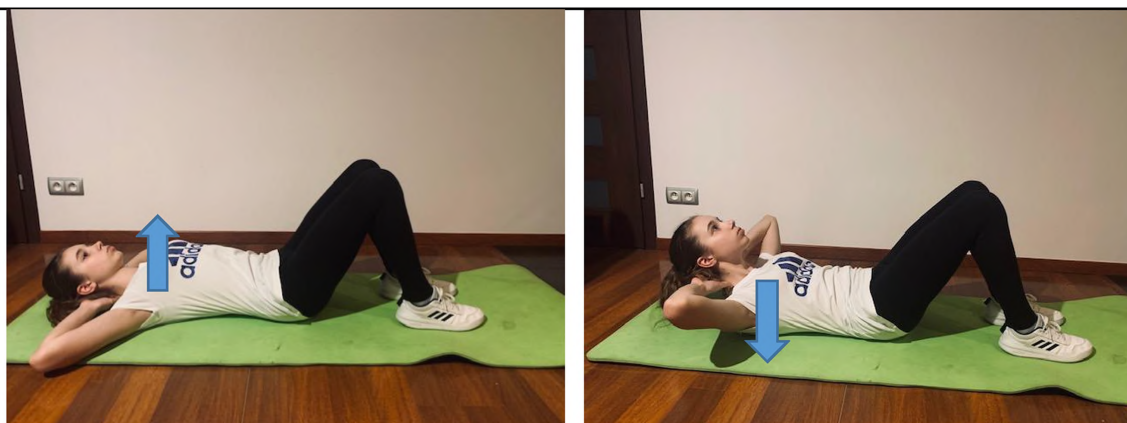
- 1. Pozycja wyjściowa:** Klęk podparty, ręce ustawione na szerokość barków (można ustawić ręce nieco szerzej), kolana na szerokość bioder.
- 2. Opis ćwiczenia:** Ugnij kończyny górne w stawach łokciowych, zbliż twarz do maty, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.
Uwaga! Podczas ćwiczenia utrzymuj 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.

12. ĆWICZENIE MIĘŚNI POŚLADKOWYCH ŚREDNICH



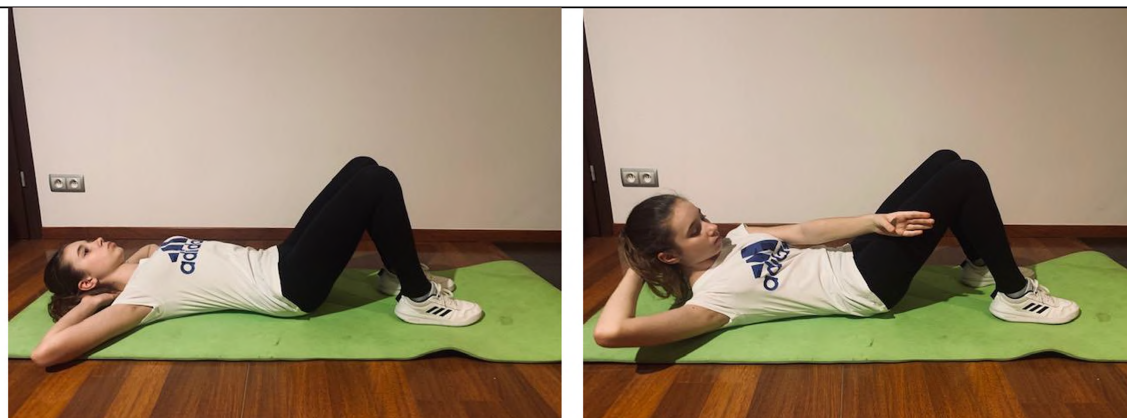
- 1. Pozycja wyjściowa:** Klęk podparty, ręce ustawione na szerokość barków, kolana na szerokość bioder.
- 2. Opis ruchu:** Unieś do boku ugiętą w stawie kolanowym prawą nogę utrzymaj pozycję przez 1 sekundę, a następnie powoli opuść do pozycji wyjściowej – wykonaj 10 powtórzeń. Następnie to samo ćwiczenie powtórz lewą nogą.
Uwaga! Podczas ćwiczenia dbaj o to, aby ciężar był równo rozłożony na obu kończynach górnych, plecy proste, a głowa stanowiła przedłużenie tułowia.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:**
Wykonaj:
1-2 serie x 10 powtórzeń – prawa noga.
1-2 serie x 10 powtórzeń – lewa noga.

13. ĆWICZENIE MIĘŚNIA PROSTEGO BRZUCHA



- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem (na plecach), kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, stopy oparte o podłoże. Ręce splecione pod głową (głowa ułożona na rękach w celu odciążenia odcinka szyjnego kręgosłupa), łokcie odwiedzone na zewnątrz.
- 2. Opis ruchu:** Unieś górną część tułowia napinając mięśnie brzucha (brodę skieruj w kierunku sufitu), zatrzymaj pozycję na 1-2 sekundy i opuść powoli na matę.
Uwaga! Podczas ćwiczenia dbaj o to, aby wydech ustami wykonywać podczas uniesienia tułowia, zaś wdech nosem podczas opuszczenia tułowia na matę. Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczenia. Kręgosłup lędźwiowy cały czas ściśle przylega do maty. Podczas ćwiczenia nie napinaj szyi i karku! Pamiętaj, aby głowa spoczywała na rękach!
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 2-3 serie x 10 powtórzeń.

14. ĆWICZENIE MIĘŚNI SKOŚNYCH BRZUCHA



- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem (na plecach), kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, oparte stopami o podłoże. Ręce splecione pod głową (głowa ułożona na rękach w celu odciążenia odcinka szyjnego kręgosłupa), łokcie odwiedzone na zewnątrz.
- 2. Opis ruchu:** Unieś górną część tułowia w górę w skos napinając mięśnie brzucha, lewą rękę skieruj za prawe kolano, zatrzymaj ruch na 1-2 sekundy i opuść tułów powoli na matę, lewa ręka wraca za głowę. Po serii 10 powtórzeń zmień strony ćwiczenia.
Uwaga! Podczas ćwiczenia dbaj, aby wydech ustami był podczas uniesienia tułowia, zaś wdech podczas opuszczenia tułowia na matę. Kręgosłup lędźwiowy cały czas ściśle przylega do maty, zaś głowa spoczywa na ręce, która pozostaje za głową.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 2-4 serie x 10 powtórzeń raz na prawą/ raz na lewą stronę.

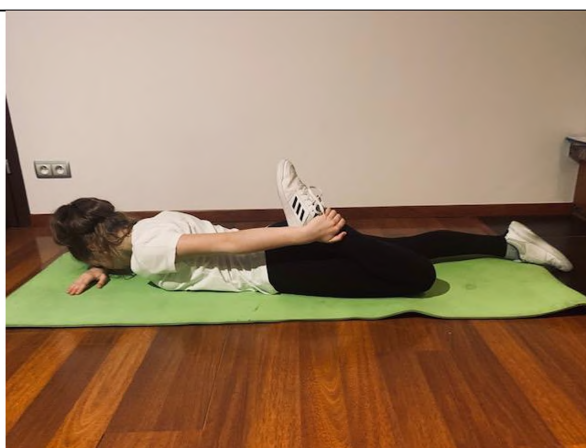
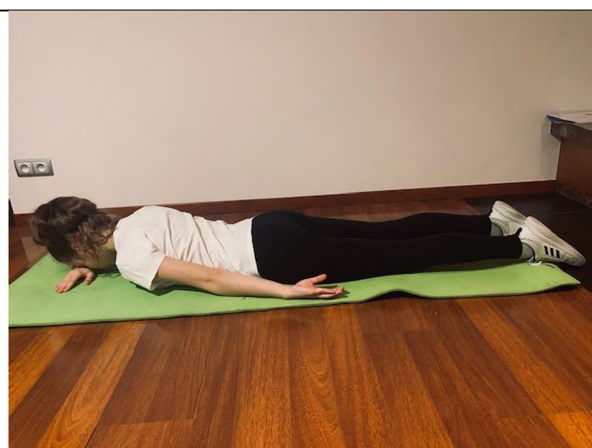
CZĘŚĆ III – KOŃCOWA: ĆWICZENIA ROZCIAGAJĄCE I ROZLUŻNIAJĄCE

15. 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 podłogę.
2. **Opis ćwiczenia:** Wykonaj wdech, a następnie wydech, podczas którego unieś prostą nogę do góry pociągając rękami ręcznik do siebie. 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.

16. ROZCIĄGNIĘ PRZEDNIEJ CZĘŚCI UDA W LEŻENIU PRZODEM



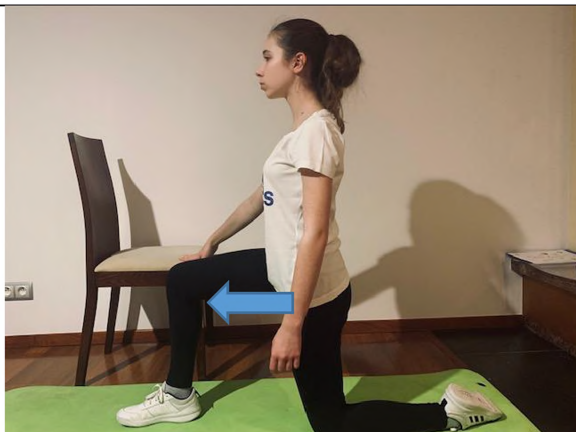
1. **Pozycja wyjściowa:** Leżenie przodem (na brzuchu), prawa ręka pod czołem.
2. **Opis ćwiczenia:** Chwyć lewą ręką za stopę i spróbuj przyciągnąć ją jak najbliższej poślądka, do momentu aż poczujesz rozciąganie z przodu uda. Utrzymaj pozycję 5-10 sekund i powoli wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj ćwiczenie analogicznie dla drugiej nogi.
Uwaga! Jeśli jesteś po endoprotezoplastyce stawu kolanowego pominiń to ćwiczenie.
3. **Czas trwania:** Wykonuj ćwiczenie przez 5-10 sekund dla każdej kończyny dolnej.

17. ROZCIĄGANIE MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ W KLĘKU PODPARTYM



1. **Pozycja wyjściowa:** Klęk podparty, kolana ustawione pod biodrami, a ręce pod barkami, łokcie delikatnie ugięte, głowa stanowi przedłużenie tułowia – wzrok skierowany w podłogę.
2. **Opis ćwiczenia:** Unieś lewą rękę bokiem w górę do momentu, aż poczujesz rozciągnięcie w obrębie mięśni klatki piersiowej. Wraz z ruchem ręki wykonaj wdech i ruch głowy w tą samą stronę starając się patrzeć za ręką. Utrzymaj pozycję przez 1-3 sekundy i powoli wykonując wydech wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj ćwiczenie analogicznie dla drugiej strony.
3. **Czas trwania:** Wykonuj ćwiczenie przez 1-3 sekundy na każdą stronę.

18. ROZCIĄGANIE MIĘŚNI ZGINACZY STAWU BIODROWEGO



1. **Pozycja wyjściowa:** Klęk na lewej nodze, stopa prawej nogi spoczywa na podłożu. Po prawej stronie tułowia ustaw krzesło, na którym oprzesz prawą rękę celem ustabilizowania pozycji.
2. **Opis ćwiczenia:** Wychyl tułów delikatnie do przodu tak, aby kolano prawej nogi znalazło się na wysokości palców stopy prawej. Powinieneś poczuć rozciągnięcie w okolicy przedniej strony lewego biodra. Staraj się utrzymać proste plecy. Utrzymaj pozycję przez 5-10 sekund, a następnie powoli wróć po pozycji początkowej. Wykonaj analogicznie ćwiczenie dla drugiej nogi.
Uwaga! Pamiętaj, aby krzesło zawsze znajdowało się po stronie nogi, której stopa jest oparta o podłogę.
3. **Czas trwania:** Wykonuj ćwiczenie przez 5-10 sekund dla każdej nogi.

19. PRZEJŚCIE DO POZYCJI STOJĄCEJ POPRZECZ ROLOWANIE KRĘGOSŁUPA



- 1. Pozycja wyjściowa:** Przysiad podparty (z pozycji klęku na jednej nodze w poprzednim ćwiczeniu przenieś obie ręce na podłogę 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.

20. ROZCIĄGANIE BOCZNEJ CZĘŚCI MIĘŚNI SZYI I MIĘŚNIA CZWOROBOCZNEGO



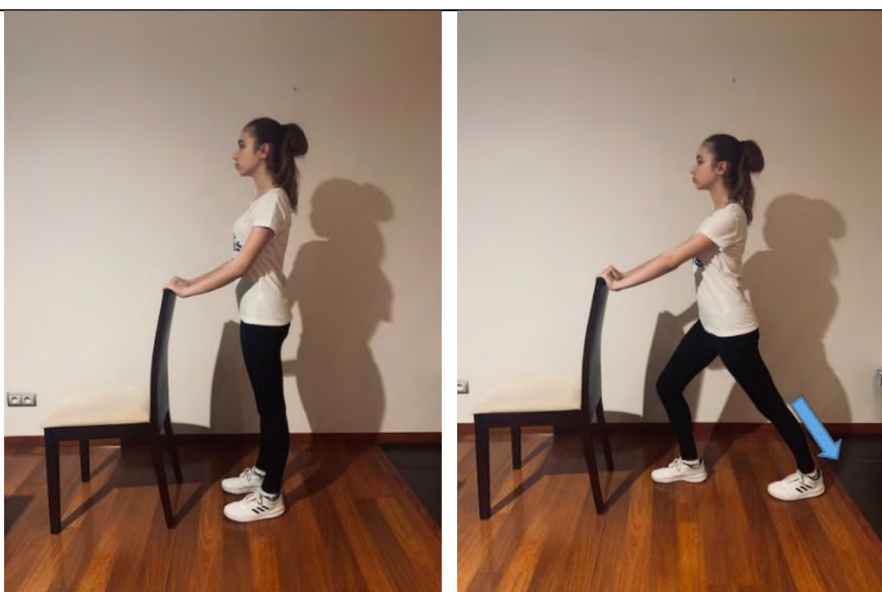
- 1. Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca.
- 2. Opis ćwiczenia:** Prawą rękę przenieś nad głowę i połóż na lewym uchu, ustaw głowę w skłonie bocznym (zblíž prawe ucho do prawego barku). Wykonaj wdech nosem i wydech ustami. Obniż lewy bark maksymalnie w dół, aż poczujesz delikatne rozciągnięcie mięśni z lewej strony szyi. Przytrzymaj tę pozycję przez 5-10 sekund, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie analogicznie dla drugiej strony.
Uwaga! Prawa ręka prowadzi i wspomaga ruch. Nie ciągnij głowy ręką, nie przechylaj głowy do tyłu ani do przodu. W trakcie rozciągania mięśnie brzucha pozostają napięte.
- 3. Czas trwania:** Wykonuj ćwiczenie przez 5-10 sekund dla każdej strony.

21. ROZCIĄGANIE MIĘŚNI ZGINACZY NADGARSTKA



1. **Pozycja wyjściowa:** Swobodna pozycja stojąca, stopy ułożone na szerokość bioder, ramiona w przód.
2. **Opis ćwiczenia:** Spleć palce rąk i skieruj obie dłonie w przód. Utrzymaj pozycję przez około 10-15 sekund, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej.
3. **Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 1-2 powtórzenia ćwiczenia.

23. 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.

24. ĆWICZENIE ODDECHOWE



1. **Pozycja wyjściowa:** Pozycja stojąca, ramiona wzdłuż tułowia.
2. **Opis ćwiczenia:** Z wdechem unieś ramiona bokiem w górę. Wraz 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!*

