

PROGRAM ĆWICZEŃ DLA SENIORÓW

ZESTAW 2

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:** Aktywny siad na krześle (plecy nie dotykają oparcia), plecy wyprostowane, brzuch napięty (pępek „przyklejony” do kręgosłupa), ręce wzdłuż tułowia, stopy oparte o podłogę.
- 2. Opis ćwiczenia:** Unieś bokiem ręce w górę i wykonaj głęboki wdech nosem. Następnie wróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech ustami. Wydech powinien być 2-3 x dłuższy niż wdech.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj 3 powtórzenia.

2. MARSZ W SIADZIE



- 1. Pozycja wyjściowa:** Aktywny siad na krześle, plecy wyprostowane, brzuch napięty, stopy oparte o podłogę.
- 2. Opis ćwiczenia:** Wykonuj marsz na siedząco z naprzemienną pracą rąk i wysokim unoszeniem kolan.
Uwaga! W trakcie marszu pamiętaj o wyprostowanych plecach oraz napiętych mięśniach brzucha, regularnie oddychaj.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonuj ćwiczenie przez około 30-60 sekund.

3. KROK DO BOKU W SIADZIE



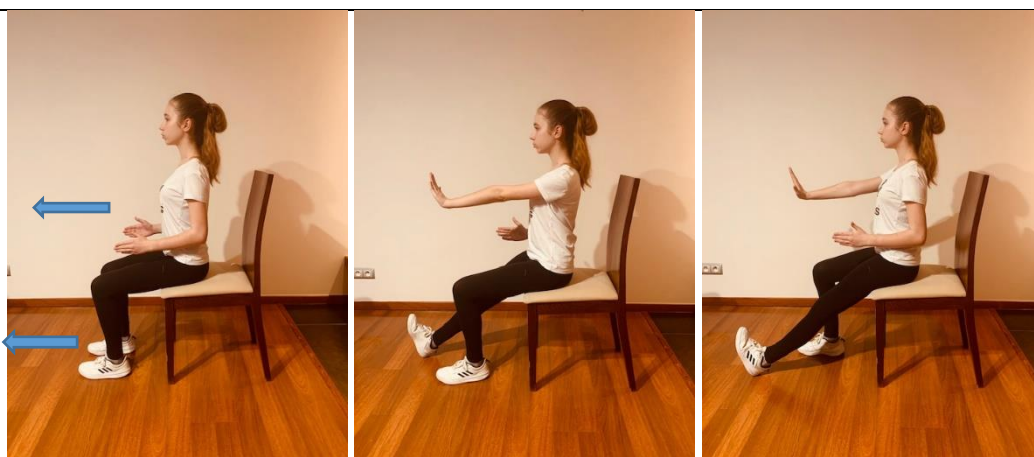
1. **Pozycja wyjściowa:** Aktywny siad na krześle, plecy wyprostowane, brzuch napięty, ręce oparte na udach, stopy oparte o podłogę.
2. **Opis ćwiczenia:** Wykonaj krok do boku prawą nogą, następnie powrót do pozycji wyjściowej, krok do boku lewą nogą i powrót do pozycji wyjściowej.
Uwaga! W trakcie ćwiczenia pamiętaj o wyprostowanych plecach oraz napiętych mięśniach brzucha, regularnie oddychaj.
3. **Liczba powtórzeń:** Wykonuj ćwiczenie przez około 30-60 sekund.

4. KROK DO BOKU W SIADZIE Z ĆWICZENIEM RĄK



1. **Pozycja wyjściowa:** Aktywny siad na krześle, plecy wyprostowane, brzuch napięty, ręce proste przed sobą, stopy oparte o podłogę.
2. **Opis ćwiczenia:** Wykonaj krok do boku prawą nogą połączony z wymachem do boku prawej ręki wyprostowanej w stawie łokciowym, następnie powrót do pozycji wyjściowej. Kolejno krok do boku lewą nogą połączony z wymachem lewej ręki i powrót do pozycji wyjściowej.
Uwaga! W trakcie ćwiczenia pamiętaj o wyprostowanych plecach, obniżonych barkach oraz napiętych mięśniach brzucha, regularnie oddychaj.
3. **Liczba powtórzeń:** Wykonuj ćwiczenie przez około 30-60 sekund.

5. KROK W PRZÓD W SIADZIE Z ĆWICZENIEM RĄK



- 1. Pozycja wyjściowa:** Aktywny siad na krześle, plecy wyprostowane, brzuch napięty, kończyny górne ugięte w stawach łokciowych, a stopy oparte o podłoże.
- 2. Opis ćwiczenia:** Wykonaj krok do przodu prawą nogą – do wyprostowania stawu kolanowego i dotknięcia piętą podłoża, połączony wyprostem w przód lewej ręki w stawie łokciowym, następnie powrót do pozycji wyjściowej i krok do przodu lewą nogą połączony z wyprostem prawej ręki. Następnie powrót do pozycji wyjściowej.
Uwaga! W trakcie ćwiczenia pamiętaj o wyprostowanych plecach, obniżonych barkach oraz napiętych mięśniach brzucha, regularnie oddychaj.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonuj ćwiczenie przez około 30-60 sekund.

6. ĆWICZENIE ODDECHOWE



- 1. Pozycja wyjściowa:** Aktywny siad na krześle, plecy wyprostowane, brzuch napięty, ręce wzdłuż tułowia, stopy oparte o podłoże.
- 2. Opis ćwiczenia:** Unieś bokiem ręce w górę i wykonaj głęboki wdech nosem. Następnie wracaj do pozycji wyjściowej wykonując długi wydech ustami. Wydech powinien być 2-3 x dłuższy niż wdech.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj 3 powtórzenia.

CZEŚĆ II – GŁÓWNA: ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE

7. ĆWICZENIE WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE CZWOROGŁOWE UD



- 1. Pozycja wyjściowa:** Aktywny siad na krześle, ręce wzdłuż tułowia (chwyt za siedzisko), brzuch napięty, stopy oparte o podłogę.
- 2. Opis ćwiczenia:** Wyprostuj lewą nogę w stawie kolanowym napinając mięsień czworogłowy uda (partia mięśni przednich uda), stopę zegnij grzbietowo (palce stopy w kierunku przedniej strony podudzia), utrzymaj napięcie w górze licząc do 3. Następnie wróć do początkowej pozycji i wykonaj to samo ćwiczenie prawą nogą.
Uwaga! Kolano prostuj wolno i płynnie, końcowa faza ruchu nie może powodować „zatrzaskiwania” kolana.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj po 10-20 powtórzeń ćwiczenia dla każdej nogi.

8. ĆWICZENIE KOŃCZYN GÓRNYCH I GRZBIETU



- 1. Pozycja wyjściowa:** Aktywny siad na krześle, ręce proste przed sobą.
- 2. Opis ćwiczenia:** Przenoś na zmianę jedną rękę do góry, a drugą do dołu wykonując wdech i „otwierając” klatkę piersiową. Wracaj do pozycji wyjściowej wykonując wydech. Wykonuj ćwiczenie unosząc i opuszczając ręce na zmianę.
Uwaga! Ćwiczenie wykonuj wolno i płynnie, starannie zaznaczając końcową fazę ruchu „otwierając” klatkę piersiową i utrzymując proste plecy.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj 10-20 powtórzeń ćwiczenia.

9. ĆWICZENIE WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE NÓG



- 1. Pozycja wyjściowa:** Aktywny siad na krześle, ręce skrzyżowane na klatce piersiowej, plecy proste, brzuch lekko napięty, stopy na szerokość bioder oparte o podłogę.
- 2. Opis ćwiczenia:** Unieś ciało do góry wstając z krzesła do pełnego wyprostowania, zatrzymaj pozycję w górze napinając pośladki, następnie usiądź z powrotem na krześle. Ćwiczenie wykonuj płynnie, w spokojnym tempie.
Uwaga! Jeśli masz trudność w uniesieniu z pozycji siedzącej do stania z rękami skrzyżowanymi na klatce piersiowej lub czujesz się niepewnie podczas tego ćwiczenia, możesz wykorzystać np. stół opierając o niego dłonie podczas wstawania.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj 5-10 powtórzeń ćwiczenia. Na początku powtórzeń może być mniej, a przerwy pomiędzy uniesieniami dłuższe. W miarę kolejnych treningów, gdy poczujesz, że Twoje nogi są silniejsze, możesz stopniowo zwiększać liczbę powtórzeń do 2 serii po 10 powtórzeń.

10. ĆWICZENIE MIĘŚNI TUŁOWIA



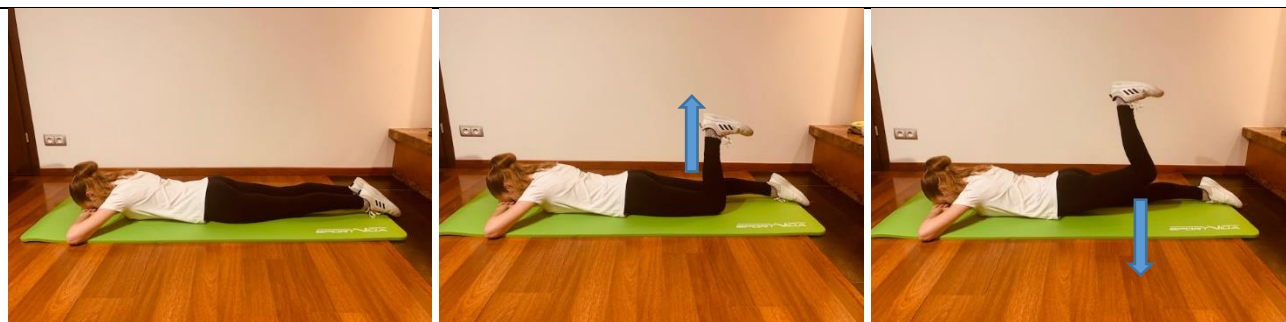
- 1. Pozycja wyjściowa:** Aktywny siad na krześle, ręce skrzyżowane przed sobą, plecy proste, stopy na szerokość bioder oparte o podłogę.
- 2. Opis ćwiczenia:** Wykonaj wdech nosem, następnie na wydechu powoli wykonaj skręt głowy i tułowia w prawą stronę. Gdy poczujesz opór – zatrzymaj tę pozycję na moment (ok. 1 s) i powróć do pozycji wyjściowej wykonując wdech. Na wydechu wykonaj ćwiczenie w drugą stronę.
Uwaga! Ćwiczenie wykonuj płynnie i powoli. Cały czas pilnuj, aby Twoje plecy były proste, szyja wydłużona, a barki opuszczone w dół (nie unosz barków do góry!).
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj po 3-6 powtórzeń ćwiczenia w każdą stronę.

11. ĆWICZENIE MIĘŚNI POŚLADKOWYCH ŚREDNICH W KLĘKU PODPARTYM



- 1. Pozycja wyjściowa:** Klęk podparty, kolana ustawione pod biodrami, a ręce pod barkami, plecy proste, brzuch lekko wciągnięty, głowa stanowi przedłużenie tułowia – wzrok skierowany w podłogę.
- 2. Opis ćwiczenia:** Unieś wolno ugiętą lewą nogę do boku, zatrzymaj ruch w najwyższym możliwym dla Ciebie ustawieniu i wolno wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 x. Następnie wykonaj ćwiczenie dla prawej nogi.
Uwaga! Unosząc nogę do boku nie uginaj rąk! Staraj się utrzymać prawidłową pozycję klęku podpartego, a ruch wykonuj jedynie kończyną dolną!
Pomiędzy seriami możesz przechodzić do pozycji „ukłon japoński”, aby rozciągnąć mięśnie pośladkowe oraz rozluźnić nadgarstki.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 1-2 serie x 10 powtórzeń dla każdej nogi.

12. ĆWICZENIE MIĘŚNI POŚLADKOWYCH WIELKICH W LEŻENIU PRZODEM



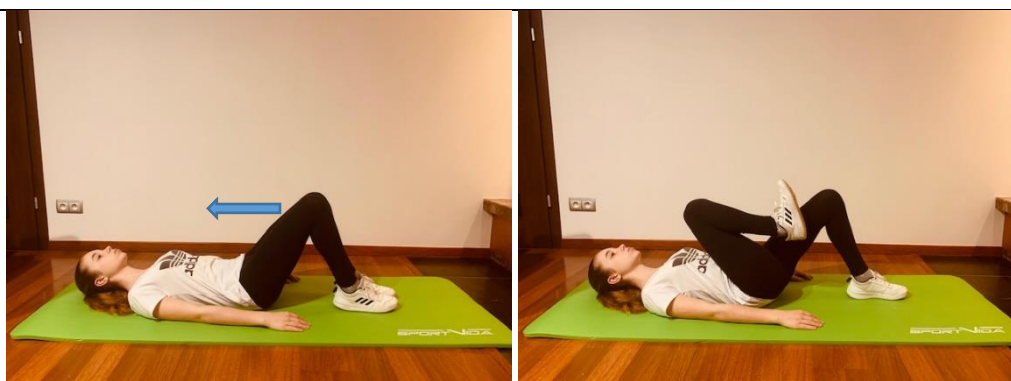
- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie przodem (na brzuchu), czoło oparte na splecionych dłoniach.
- 2. Opis ćwiczenia:** Ugnij lewą nogę w stawie kolanowym, unieś do góry napinając mięśnie lewego pośladka (kieruj piętę do sufitu), zatrzymaj ruch w górze licząc do 3, a następnie powoli opuść na matę. Po zakończonej serii 10 powtórzeń 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 każdej nogi.

13. ĆWICZENIA MIĘŚNI GRZBIETU I RAMION W LEŻENIU PRZODEM



- 4. Pozycja wyjściowa:** Leżenie przodem (na brzuchu), nogi złączone razem (mięśnie pośladkowe lekko napięte – chronią kręgosłup lędźwiowy przed przeciążeniem), czoło oparte o matę lub na złożonym ręczniku, kończyny górne proste, ułożone do boku pod kątem prostym do tułowia, grzbiet dłoni skierowany do sufitu.
- 5. 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.
- 6. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 1-2 serie x 10 powtórzeń.

14. ĆWICZENIE MIĘŚNI BRZUCHA I NÓG



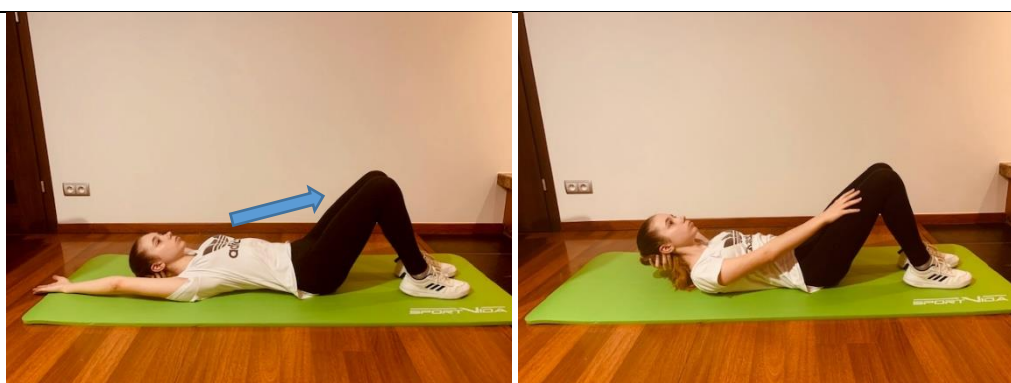
- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem (na plecach), kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, stopy oparte o podłoże. Ręce ułożone wzdłuż tułowia.
- 2. Opis ćwiczenia:** Napnij mięśnie brzucha i powoli przyciągnij kolano jednej nogi do klatki piersiowej, opuść i powtórz ćwiczenie drugą nogą.
Uwaga! Odcinek lędźwiowy kręgosłupa powinien być „przyklejony” do materaca. Podczas ćwiczenia dbaj o regularny oddech.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 1-2 serie x 10 powtórzeń dla każdej nogi.

15. ĆWICZENIE MIĘŚNI SKOŚNYCH BRZUCHA I TUŁOWIA



- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem (na plecach), kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, kolana blisko siebie, stopy oparte o podłogę. Ręce ułożone wzdłuż tułowia.
- 2. Opis ćwiczenia:** Napnij mięśnie brzucha i powoli połóż kolana na prawą stronę. Następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie na drugą stronę.
Uwaga! Podczas całego ćwiczenia brzuch pozostaje napięty, a łopatki przyklejone do podłoża. Pamiętaj o regularnym oddechu.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 1-2 serie x 10 powtórzeń przekładania nóg na prawą i lewą stronę.

16. ĆWICZENIE MIĘŚNIA PROSTEGO BRZUCHA



- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem (na plecach), kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, stopy oparte o podłogę. Lewa ręka ułożona pod głową (głowa leży na lewej dłoni), prawa ręka prosta przeniesiona za głowę.
- 2. Opis ćwiczenia:** Wykonaj wdech nosem, a następnie wydech ustami i przenieś prawą rękę prostą z ułożenia za głowę w kierunku prawego uda. W końcowej fazie ruchu oderwij nieco barki napinając mięśnie brzucha. Następnie wykonując wdech wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 5-10 razy. Następnie zmień ułożenie rąk i wykonaj to samo ćwiczenie z lewą ręką.
Uwaga! Podczas ćwiczenia dbaj o prawidłową sekwencję oddechu! Odcinek lędźwiowy kręgosłupa powinien być „przyklejony” do materaca. Głowa spoczywa na ręce. Odrywaj barki od podłoża świadomie napinając mięśnie brzucha.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 1-2 serie x 5-10 powtórzeń.

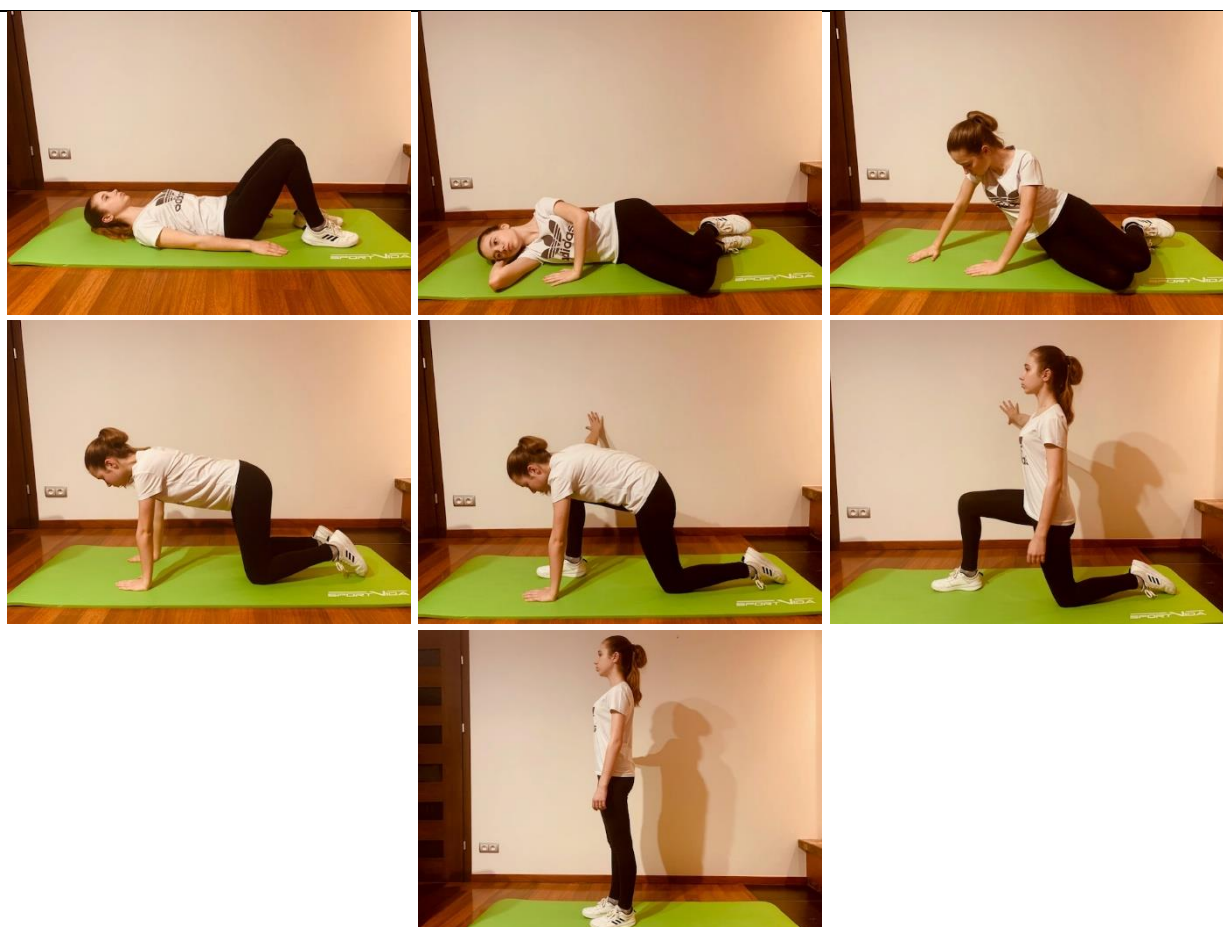
17. ĆWICZENIE MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ



- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem (na plecach), kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, stopy oparte o podłoże, dłonie złożone do siebie nad klatką piersiową, łokcie odwiedzone do boku.
- 2. Opis ćwiczenia:** Wykonaj wdech, a na wydechu naciśnij dłońmi na siebie napinając mięśnie ramion i klatki piersiowej licząc w myślach do 3. Rozluźnij nacisk wykonując wdech. Powtórz ćwiczenie.
Uwaga! Podczas ćwiczenia dbaj o to, aby barki i głowa przylegały do podłoża.
- 3. Liczba serii i powtórzeń:** Wykonaj 1-2 serie x 5-10 powtórzeń.

CZEŚĆ III – KOŃCOWA: ĆWICZENIA ROZCIAGAJĄCE I ROZLUŹNIAJĄCE

18. ZMIANA POZYCJI - PRZEJŚCIE Z LEŻENIA TYŁEM DO SIADU NA KRZEŚLE



- 1. Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, stopy oparte o podłogę.
- 2. Opis zmiany pozycji:** Przetocz się do leżenia na boku, a następnie powoli przejdź do pozycji klęku podpartego. Z tej pozycji przejdź do pozycji klęku jednonogą stawiając jedną stopę na podłożu. Przytrzymując się krzesła lub innego stabilnego mebla czy ściany, powoli wstań, a następnie usiądź na krześle.
Uwaga! Zmianę pozycji wykonuj powoli, zwracaj uwagę na samopoczucie - w przypadku wystąpienia zawrotów głowy bezpośrednio po przyjęciu wyższej pozycji, wróć do pozycji niższej i spokojnie oddychając pozostań w niej aż do momentu ustąpienia zawrotów głowy. Po ustąpieniu zaburzeń powoli ponów próbę zmiany pozycji.

19. ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ W POZYCJI SIEDZĄCEJ



- 1. Pozycja wyjściowa:** Aktywny siad na krześle, plecy wyprostowane, brzuch napięty, ręce wzdłuż tułowia, wzrok skierowany przed siebie, stopy oparte o podłoże.
- 2. Opis ćwiczenia:** Przenieś obie ręce za siebie i chwyć za oparcie krzesła. Wypchnij do przodu klatkę piersiową, aż poczujesz delikatne rozciąganie w obrębie mięśni klatki piersiowej. Utrzymaj tę pozycję przez 10-15 sekund, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej.
Uwaga! Podczas ćwiczenia oddychaj regularnie.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj 2-3 powtórzenia ćwiczenia.

20. ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE MIĘŚNI TUŁOWIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ



- 1. Pozycja wyjściowa:** Aktywny siad na krześle, plecy wyprostowane, brzuch napięty, ręce wzdłuż tułowia, wzrok skierowany przed siebie, stopy oparte o podłoże.
- 2. Opis ćwiczenia:** Połóż prawą rękę na lewym kolanie, a lewą rękę za sobą na oparciu krzesła. Powoli obróć górną część ciała i głowę w kierunku lewego ramienia, utrzymaj tę pozycję przez 10-15 sekund. Powoli wróć do pozycji początkowej. Wykonaj analogicznie ćwiczenie dla drugiej strony również utrzymując pozycję przez 10-15 sekund.
Uwaga! Pamiętaj o spokojnym oddechu podczas wykonywania ćwiczenia.
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj 1-2 powtórzenia ćwiczenia na każdą stronę.

21. ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE TYLĄ GRUPĘ MIĘŚNI UDA W POZ. SIEDZACEJ



- 1. Pozycja wyjściowa:** Aktywny siad na krześle, plecy wyprostowane, brzuch napięty, prawa stopa ustawiona płasko na podłodze, lewa noga wyprostowana - pięta oparta o podłogę.
- 2. Opis ćwiczenia:** Umieść obie ręce na prawym udzie, a następnie wydech i wraz z wydechem pochyl się delikatnie do przodu, aż poczujesz rozciągnięcie w tylnej części lewego uda. Utrzymaj tę pozycję przez 10-15 sekund. Powoli wróć do pozycji początkowej i wykonaj ćwiczenie analogicznie dla drugiej nogi również utrzymując pozycję przez 10-15 sekund.
Uwaga! Podczas pochylania tułowia do przodu staraj się utrzymywać proste plecy, wyprostowany staw kolanowy a palce stopy kierować w kierunku tułowia (zgięcie grzbietowe stopy).
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj 1-2 powtórzenia ćwiczenia na każdą nogę.

22. ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE MIĘŚNIE KARKU I SZYI W POZ. SIEDZĄCEJ



- 1. Pozycja wyjściowa:** Aktywny siad na krześle, plecy wyprostowane, brzuch napięty, wzrok skierowany przed siebie, stopy oparte o podłogę, rękami chwyć siedzisko, barki obniżone
- 2. Opis ćwiczenia:** Wykonaj powolny skłon tułowia i głowy w prawą stronę, aż poczujesz rozciąganie mięśni lewej kończyny górnej, barku oraz lewej strony mięśni karku i szyi. Utrzymaj pozycję przez 5-10 sekund. Powoli wróć do pozycji wyjściowej. Następnie wykonaj ćwiczenie w drugą stronę.
Uwaga! Ćwiczenie wykonuj wolno i płynnie, oddychaj regularnie i spokojnie. Ćwiczenie nie może być bolesne!
- 3. Liczba powtórzeń:** Wykonaj 1-2 powtórzenia ćwiczenia.

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

