

ĆWICZENIA DLA OSÓB 70+ cz. 1



Autor: Elżbieta Urbańczyk-Baumann

Uprawiany sport: kajakarstwo

Najważniejsze osiągnięcia:

4-krotna olimpijka (1988, 1992, 1996, 2000); mistrzyni świata (K-2 500 m, 1994 Meksyk); 3-krotna wicemistrzyni świata: 1995 Duisburg (K-2 500 m), 1997 Dartmouth (K-2 200 m), 2001 Poznań (K-1 200 m); 3-krotna brązowa medalistka MŚ: 1994 Meksyk (K-2 200 m), 1997 Dartmouth (K-2 1000 m), 2002 Sewilla (K-1 200 m); wielokrotna medalistka mistrzostw świata i Europy; wielokrotna mistrzyni Polski.

Aktywność po 70 roku życia ma dla seniora nieocenioną wartość w utrzymywaniu dobrej kondycji fizycznej. Pozwala na samodzielność, dobrą jakość życia oraz podtrzymywanie kontaktów z drugim człowiekiem. Przyczynia się do poprawy nastroju, samopoczucia i pozwala na uczestnictwo w życiu społecznym.

Scenariusze skierowane są do osób 70+, choć ta grupa wiekowa jest bardzo zróżnicowana pod względem stanu zdrowia fizycznego, psychicznego oraz światopoglądowego. Na pewno łatwiej będzie namówić do aktywności osoby pochodzące z większych miast, gdzie aktywność seniorów nie budzi zdziwienia niż z małych miejscowości, gdzie każde odstępstwo (czytaj: ćwiczenia fizyczne) są odbierane jako fanaberia.

Osoby 70+ musimy rozróżnić na minimum 3 grupy:

1. Osoby, które są aktywne fizycznie, uczestniczą w zajęciach na basenie, jeżdżą na rowerze, spacerują z kijami i bez i dla nich zaproponowane ćwiczenia mogą być dodatkiem do codziennego życia.
2. Osoby, które chcemy zachęcić do aktywności, pokazać, że ruch nie boli, że może być pomocny w rehabilitacji i poprawy jakości życia.
3. Osoby, które z uwagi na stan zdrowia muszą leżeć.

Dzięki ćwiczeniom być może zachęcimy osoby starsze do zapisania się na regularne zajęcia skierowane do seniorów.

Scenariusze przedstawiają bardzo proste aktywności o bardzo małej intensywności. Po pierwsze, by nie zniechęcić, a zachęcić. Po drugie pokazać, że każdy może je wykonać czyli dzięki temu następuje poprawa samopoczucia psychicznego seniora. Po trzecie po prostu osoby 70+, nieaktywne do tej pory, nie mają nawyku przebijania się do ćwiczeń. Tak naprawdę te osoby nie powinny się spocić, ponieważ mogą zachorować. Wiem jak to brzmi ale taka jest prawda.

Senior 70+ nie jest zdrowym człowiekiem, dlatego naszym (Fundacji LOTTO) zadaniem jest zaproponowanie przykładowych zestawów ćwiczeń, które nie pogorszą jego stanu zdrowia, ale zmniejszą sztywność mięśniowo – stawową, a tym samym zmniejszą ryzyko upadków z groźnymi następstwami (jak np. złamanie szyjki kości udowej).

Zaproponowane scenariusze/zestawy aktywności to tylko kierunek i pomocnik, natomiast każdy senior powinien dopasować ilość powtórzeń czy intensywność do możliwości swojego organizmu szczególnie, że z założenia będzie ćwiczył sam (lub z sąsiadką), czyli bez opieki instruktorskiej.

STEWARDESA - ćwiczenia na świeżym powietrzu

Dużym atutem ćwiczeń na powietrzu jest motywacja do wychodzenia z domu, poznawanie nowych osób, integracja, co dla osób w starszym wieku także jest istotne.

Spacery – to najprostsza propozycja ćwiczeń dla osób starszych. Najlepiej spacerować każdego dnia. Dzięki tej prostej aktywności zapobiegniemy zanikowi mięśni, który jest główną przyczyną problemów z biodrami.

My zapraszamy na spacer z wózkiem (torba na kółkach) na zakupy 😊 wybieramy teren płaski, nadrzeczny wał, park, skwer itp.

Okolo 7' – Naprzemiennie w spokojnym marszu:

- ciągnięcie wózečka lewą ręką za sobą sylwetka wyprostowana
- ciągnięcie wózečka prawą ręką za sobą sylwetka wyprostowana
- otwarcie sylwetki, wyprostowanie pleców poprzez ciągnięcie wózečka oburącz za plecami – **jeśli to ćwiczenie jest niewykonalne lub za trudne, powtarzamy więcej razy ciągnięcie wózečka lewą i prawą ręką na zmianę**
- pchanie wózečka z przodu
- jeśli mamy po drodze pod górkę pchanie wózečka pod górę
- jeśli mamy po drodze z górki schodzenie z górki ciągnąc wózek, by wózek nas nie wyprzedził (a właściwie stawiając opór) wózkowi

w wózečku mamy minimum 2 x 0,5 wody i co chwila popijamy wodę.

Nawodnienie organizmu pozwala nam prawidłowo funkcjonować, ponieważ woda jest składnikiem niezbędnym do przebiegu wielu reakcji biochemicznych, stanowi kluczowy składnik

mózgu, mięśni, organów wewnętrznych i skóry. Odwodnienie powoduje ogromne zniszczenia w naszym ciele. W starszym wieku nerki mają zmniejszoną zdolność do zagęszczania moczu i zatrzymywania wody. Jeśli nie dostarczymy regularnie wody do organizmu, pojawienie się uczucia pragnienia może być już objawem wczesnej fazy łagodnego odwodnienia, a do tego nie można dopuścić.

Okolo 4' - Siadamy na ławeczce (aktywny odpoczynek po marszu):

- przekładanie butelki z wodą z lewej ręki do prawej ręki na wysokości pasa z przodu i z tyłu – powtarzamy po 10 razy w obu kierunkach
- przekładanie butelki z wodą z ręki do ręki nad głową i kładzenie na ławeczce – powtarzamy po 10 razy w obu kierunkach

Przy ćwiczeniach z butelkami, w miarę zmęczenia proponujemy popijanie wody, butelka jest coraz lżejsza, ale z uwagi na zmęczenie seniora nie czuć zmniejszonego obciążenia, natomiast nie grozi nam odwodnienie.

Okolo 5" – długie ręce (w staniu):

- wyciąganie na przemian lewej i prawej ręki w przód (sięgając np. po produkt w sklepie) i po cichu (lub w myślach) można sobie mówić np. lewa ręka - pomidor, prawa ręka - pomidor, lewa ręka - ogórek, prawa ręka - ogórek, lewa ręka - szczypiorek, prawa ręka - szczypiorek itp.

Najlepiej zacząć od 5 warzyw i powtórzyć to 5 – krotnie. Podczas kolejnych dni powinno się zwiększać liczbę powtórzeń (w domyśle dodawać kolejne nazwy warzyw i także powtarzać to 5 - krotnie).

Nie można zniechęcać się jeśli któregoś dnia zrobimy mniej powtórzeń (czyli powiemy mniej nazw warzyw) niż poprzedniego - wszystko jest zależne od samopoczucia danego dnia.

Dobrze byłoby aktywność fizyczną powiązać z aktywnością psychiczną. W notesie zapisywać kolejność warzyw, które mówimy wykonując ćwiczenia i starać się powtarzać je zawsze w takiej samej kolejności (ćwiczenie pamięci). Jak zabraknie nam nazw warzyw można dotożyć owoce, kwiaty kto co woli – ważne, by również ćwiczyć przy tym pamięć). W tym samym notesie można też zapisywać codzienne badanie ciśnienia. Może to być pomocne także dla lekarza – liczba zapamiętanych nazw (warzyw, owoców, kwiatów) może mieć związek z dyspozycją dnia i ciśnieniem danego dnia.

Okolo 5' - Otwieranie sylwetki (w staniu):

- wykonujemy ruchy stewardesy pokazującej wyjścia ewakuacyjne w samolocie czyli trzymając obie dłonie na uszach, łokcie na wysokości barków skierowane są w przód, następnie prostujemy kończyny górne ruchem w przód, a dłonie odwodzimy na zewnątrz starając się utrzymać kończyny górne na wysokości barków,
- po odwodzeniu dłoni dołączamy do nich kończyny górne (cały czas starając się trzymać je na wysokości barków) i powrót do pozycji wyjściowej - tak powtarzamy 10 razy.

4' - Mobilne barki i siła mięśniowa (w staniu):

- trzymamy w rękach dwie butelki wody. Ręce trzymamy wzdłuż ciała, a następnie powoli jednocześnie zginaamy łokcie, starając się sięgnąć dłońmi do barków (biceps). Wykonujemy po 10 ruchów – tak powtarzamy 5 razy.

7' - W trosce o kręgosłup (siedząc na ławeczce):

- Siedzimy ze złączonymi, wyprostowanymi nogami i próbujemy dosięgnąć dłońmi jak najdalej aż do palców stóp. Pozycję utrzymujemy 10 sekund – tak powtarzamy 5 razy. – **jeśli zauważymy podczas tego ćwiczenia zawroty głowy natychmiast przerywamy**
- Siedzimy ze złączonymi kolanami i kostkami. Ręce mamy skrzyżowane na klatce piersiowej i wykonujemy skręt tułowia najpierw w prawo, a następnie w lewo. Ćwiczenie to utrzymuje ruchomość kręgosłupa – wykonujemy po 10 ruchów na każdą stronę i powtarzamy to ćwiczenie 10 razy.

Tak rozgrzani możemy udać się na „łowy” do sklepu lub na bazarek pamiętając o naprzemiennej zmianie rąk ciągnących torbę na zakupy - pustą torbę, ponieważ woda powinna już być wypita.

MIŁEGO DNIA I UDANYCH ZAKUPÓW 😊

Ćwiczenia dodatkowe:

1. W dni gdy nie idziemy na zakupy, możemy pójść na spacer z kijkami - **Nordic walking** – czyli rytmiczny marsz, który dzięki specjalnym kijkom aktywuje nie tylko mięśnie nóg, ale też mięśnie stabilizujące oraz mięśnie ramion. Tempo tego ćwiczenia dla osób starszych dopasowujemy do możliwości seniora, a więc możemy maszerować spokojnie, ale też bardzo dynamicznie. Jest to idealna propozycja treningu całego ciała dla osób starszych.

2. Jeżeli osoba starsza nie ma ku temu przeciwwskazań może w ramach ćwiczeń pokonywać **schody**. Ćwiczenie mocno angażuje mięśnie stawu kolanowego, dzięki czemu stabilizują one same stawy. Jednak aby ćwiczenie było bezpieczne, należy utrzymywać ciężar ciała na piętach. Dzięki temu odciążymy stawy kolanowe i dodatkowo zaangażujemy mięśnie ud. Staramy się wchodzić bez użycia poręczy.