

„Twoje zdrowie, Twoja sprawa”

Home Silver Fitness – program ćwiczeń dla seniorów



Autor: Hanna Fidusiewicz

Uprawiany sport: fitness

Senior to osoba w wieku, powyżej 50 roku życia. Program jest adresowany do osób, które chcą ćwiczyć w domu. Precyzyjny opis ćwiczeń ma zapewnić prawidłowe ich wykonanie. Do ćwiczeń zostaną wykorzystane proste akcesoria stosowane w treningach oraz, w miarę możliwości przedmioty domowe codziennego użytku, które mogą je zastąpić.

Program I

„Zanim wstaniesz z łóżka”

Sen to okres, w którym zaprzestajemy wszelkiej aktywności ruchowej, a organizm przyjmuje postawę spoczynku. Zmniejsza się reaktywność na bodźce zewnętrzne, tracimy świadomy kontakt z otoczeniem. Dobry sen wpływa na nasze zdolności poznawcze oraz zdrowie fizyczne i psychiczne. Wspomaga pamięć, poprawia nastrój, zwiększa odporność na infekcje wirusowe i zmniejsza ryzyko zawału serca.

Zawarte w tym programie ćwiczenia powinniśmy wykonać zanim wstaniami z łóżka i rozpoczniemy nasze codzienne obowiązki. Starsze osoby, chociaż nie tylko, budząc się odczuwają sztywność stawów. Aby uniknąć tego dyskomfortu, dobrze jest poświęcić kilka minut na ćwiczenia, będąc jeszcze w łóżku.

Zestaw porannych ćwiczeń

1. Leżąc na plecach wykonaj kilka wznosów ramion do góry, robiąc wdech nosem, wyciągnij całe ciało, opuść wydechając powietrze ustami, wykonaj 3 razy.
2. Leżąc na plecach, ugnij nogi w kolanach, chwyć rękami za podudzia przyciągnij uda do klatki piersiowej, powtórz 3 razy (rozciąga kręgosłup w odcinku lędźwiowym),

3. Leżąc na plecach ugnij nogi w kolanach, oprzyj stopy na łożku na szerokość bioder, wykonaj pięć skrętów obiema nogami w każdą stronę, ramiona ułóż w bok dla podtrzymania równowagi, nie odrywaj łopatek od podłoża. powtórz 5 razy (rozciąga i mobilizuje stawy biodrowe.)
4. Leżąc na plecach, ugnij nogi w kolanach, oprzyj stopy na łożku na szerokość bioder, ręce wzdłuż tułowia, unieś biodra do góry na ile pozwala Ci ciało, wytrzymaj kilka sekund, opuść, powtórz 5 razy (mobilizuje kręgosłup w odcinku lędźwiowym, przeciwdziała dyskopatii).
5. Leżąc na plecach, unieś do pionu wyprostowane nogi w kolanach uginaj i prostuj naprzemiennie nogi w kolanach, w miarę możliwości pionowo, (to nie jest „rowerek”) następnie uginaj dwie nogi jednocześnie.. Powtórz 10 razy naprzemiennie. 5 razy o nogach złączonych Rozgrzewa stawy kolanowe i przygotowuje do chodzenia.
6. Leżąc na brzuchu, nogi wyprostowane w lekkim rozkroku, naprzemiennie uginaj i prostuj raz jedną, raz drugą nogę w kolanie, uda przylegają do podłoża. Nie wyginaj kręgosłupa, powtórz 10 razy. Rozgrzewa stawy kolanowe i uda.
7. Leżąc na brzuchu, nogi wyprostowane w lekkim rozkroku ugnij obydwie nogi w kolanach, przenoś ugięte obie nogi raz w jedną raz w drugą stronę. Powtórz 10 razy. (Mobilizuje i rozciąga stawy biodrowe)
8. Usiądź na łożku, jedna ręka oparta na łożku, druga uniesiona w górę, wykonaj lekki skłon tułowia w bok do ręki opartej na łożku, wytrzymaj kilka sekund, zmień stronę, powtórz 2 razy na każdą stronę.
9. Usiądź wygodnie na łożku, ugnij lekko nogi w kolanach i skieruj na zewnątrz, pochyl tułów w stronę nóg, wytrzymaj kilka sekund, powoli unieś tułów. Powoduje dokrwienie mózgu.
10. Powoli zejść z łożka, stań, wykonaj kilka oddechów z jednoczesnym krążeniem ramion w tył, a następnie w przód.

Uwaga: Wstajemy z łożka przez ugięcie kolan i skrętem tułowia w bok!

Program II

Mobilizacja stawów biodrowych .

Już po 40 roku życia może się pojawić choroba zwyrodnieniowa stawów. Objawia się ona zniszczeniem chrząstki pokrywającej powierzchnię kości, Chrząstka nie radzi sobie z obciążeniem i zaczyna się rozpadać. Wzdłuż krawędzi stawów pojawiają się osteofity (narośla kostne), szczelina stawowa zwęża się. Powierzchnie stawowe stają się chropowate. Podczas ruchu następuje tarcie, utrudniające przesuwanie się kości względem siebie. Stawom towarzyszy ból.

W celu zachowania prawidłowej funkcji stawów biodrowych, ćwiczenia są ukierunkowane na zwiększenie siły mięśni wspierających te stawy. Są to głównie mięśnie pośladkowe, mięśnie miednicy i nóg. Silne, symetrycznie rozwinięte mięśnie utrzymują stabilność stawów. Pozwalają zachować wszystkie funkcje w zakresie; zginanie i prostowanie, odwodzenie i przywodzenie oraz rotacja. Rozciąganie mięśni przywraca prawidłowy zakres ruchu w stawie i zapobiega urazom w obrębie kończyn dolnych. Następuje szybsza regeneracja.

Zestaw I – początkujący

Ćwiczenia przy krześle, umożliwiają lepsze utrzymanie równowagi, która u osób starszych jest często zachwiana, co grozi upadkiem.

Rozgrzewka

1. Siedząc na krześle, wykonaj 5 wznosów ramionami bokiem w górę
2. Siedząc na krześle wykonaj 10 skrętów tułowia w obydwie strony, ugnij i skrzyżuj ramiona, oprzyj dłonie na klatce piersiowej. Podczas skrętów nie odrywaj bioder od siedziska krzesła.(stabilizuje stawy biodrowe, rozciąga dolny odcinek kręgosłupa)
3. Siedząc na krześle, unieś ręce w górę, wykonaj opad tułowia w przód do ud z jednoczesnym opuszczeniem rąk daleko do tyłu, wyprostuj się, unieś ręce w górę. Powtórz 5 razy (osoby z wysokim ciśnieniem, opuszczają tułów tylko do połowy).
4. Stań z boku krzesła, unieś ugiętą nogę w kolanie w przód , wykonaj 5 krążeń ugiętą nogą w tył, a następnie 5 krążeń w przód, stań z drugiej strony krzesła, wykonaj to samo drugą nogą.
5. Stań z boku krzesła, wykonaj 10 naprzemiennie wspięcia na palcach i na piętach. (Ćwicz równowagę)

Trening

1. Stań z boku krzesła, trzymaj się oparcia, unosz wyprostowaną nogę do boku, aż poczujesz napięcie pośladka, na tyle, na ile pozwala Ci ciało, nie pochylaj się, ani nie wyginaj, powtórz 10 razy, stań z drugiej strony krzesła, zmień nogę. Ćwiczmy nogą zewnętrzną. Wykonaj 2 serie.
2. Stań z tyłu krzesła, oprzyj ręce na oparciu krzesła, unieś do tyłu lekko ugiętą nogę w kolanie, aż poczujesz napięcie pośladka, nie pochylaj tułowia i nie wyginaj się. Powtórz 10, zmień nogę. Wykonaj 2 serie.
3. Usiądź na brzegu krzesła, nogi złączone, dynamicznie wykonaj 10 rozkroków lekko unosząc uda nad siedzisko, dłońmi trzymaj się siedziska Powtórz 10 razy, Wykonaj 2 serie.

4. Usiądź na brzegu krzesła, nogi wyprostowane, tułów lekko odchylony do tyłu, stopy oparte na podłodze, dynamicznie wykonaj 10 rozkroków, przesuując stopami po podłodze, dłońmi trzymaj się siedziska krzesła. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie.
5. Stań z boku krzesła, trzymaj się oparcia krzesła unieś w bok wyprostowaną nogę, wykonaj 5 obrotów prostą nogą w przód, następnie 5 obrotów wyprostowaną nogą w tył, zmień stronę, Wykonaj 2 serie.
6. Usiądź na krześle, naprzemiennie unos ugiętą nogę w kolanie kieruj kolano do przeciwnego łokcia ugiętej ręki. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie
7. Usiądź na krześle, dłońmi trzymaj się siedziska krzesła, unos ugięte nogi w kolanach w kierunku klatki piersiowej. Staraj się nie pochylać. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie.
8. Rozciąganie – usiądź na krześle, oprzyj ręce z tyłu na siedzisku, powoli unos biodra w górę, aż poczujesz rozciąganie ud, staraj się nie wyginać, skup się na rozciąganiu stawów biodrowych. Powtórz 5 razy
9. Rozciąganie - Oprzyj krzesło oparciem o ścianę, stań na palcach w odległości około metra od siedziska krzesła, oprzyj dłonie na siedzisku, wypchnij biodra do przodu. Powtórz 5 razy. (rozciąganie stawów biodrowych).

Zestaw II – średnio-zaawansowany

Rozgrzewka

1. Usiądź na krześle tak, plecy proste, wykonaj po 5 krążeń ramionami przodem w tył, a następnie tyłem do przodu.
2. Usiądź na krześle, oprzyj dłonie z tyłu na głowie. Wykonaj 10 skrętów tułowia, w jedną i drugą stronę nie odrywaj bioder od siedziska. Trzymaj plecy proste. (Mobilizuje stawy biodrowe. Rozgrzewa cały kręgosłup).
3. Usiądź jedną nogą na siedzisku krzesła, boki do oparcia na brzegu krzesła, drugą ugiętą w kolanie postaw na palcach, na podłodze, rękę tej samej nogi, na której siedzisz połóż na oparciu krzesła, powtórz 5 razy, na każdą stronę. Wykonaj 2 serie.
4. Stan obok krzesła, unieś ugiętą nogę w kolanie, wykonaj 5 krążeń ugiętą nogą w tył, a następnie 5 w przód, stań z drugiej strony krzesła, zrób skrę tułowia w stronę oparcia krzesła, powtórz 5 razy, zmień stronę. Wykonaj 2 serie. (Mobilizuje staw biodrowy jednej nogi, rozciąga drugiej nogi).

Trening

1. Połóż się tyłem na podłodze, na przedramionach, nogi wyprostowane w lekkim rozkroku, stopy skierowane palcami do góry (flex), skręć obie stopy maksymalnie na zewnątrz,

napnij pośladki, następnie skieruj stopy do wewnątrz, rozluźnij pośladki. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie. (Mobilizuje stawy biodrowe).

2. Połóż się tyłem na podłodze, na przedramionach, nogi wyprostowane, stopy skierowane do góry (flex), unieś jedną prostą nogę do góry, przenoś ją nad stopę nogi na podłodze, opuść. Powtórz 10 razy, zmień nogę. Wykonaj 2 serie. (Wzmacnia uda, mobilizuje staw biodrowy).
3. Usiądź na podłodze, ugnij obydwie nogi w kolanach, ustaw stopy na szerokość bioder, na szerokość bioder, stopy oparte na podłodze, skręcaj ugięte nogi raz w jedną, raz w drugą stronę, nie odrywaj bioder od podłogi. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie. (Rozciąganie napinacza powięzi szerokiej - zewnętrzna część uda)
4. Połóż się tyłem na podłodze, na przedramionach, ugnij nogi w kolanach pod kątem prostym, zrób rozkrok trzymając stopy złączone, napnij pośladki, przytrzymaj 5 sekund, złącz kolana. . Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie (Wzmacnia m. pośladkowy średni, m. przywodziciel podczas łączenia kolan).
5. Połóż się na podłodze, na plecach, ugnij nogi w kolanach pod kątem prostym, postaw stopy na podłodze na szerokość bioder, powoli unosź biodra w górę, napnij pośladki, wytrzymaj 3 sekundy, powoli opuść biodra, powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie. (wzmacnia pośladki i rozciąga uda).
6. Połóż się na plecach, ugnij jedną nogę w kolanie pod kątem prostym, postaw stopę na podłodze, drugą, ugiętą unieś w górę, unieś biodra w górę, trzymając ciężar ciała, na jednej nodze opartej na podłodze. Powtórz 10 razy na każdą nogę.
7. Połóż się na brzuchu, nogi wyprostowane w lekkim rozkroku, ugnij jednocześnie dwie nogi w kolanach, kierując stopy w stronę pośladków, lekko na zewnątrz. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie
8. Rozciąganie – połóż się na plecach jedną nogę ugiętą w kolanie, oprzyj na podłodze, drugą ugnij w kolanie i oprzyj na udzie nogi opartej na podłodze, chwyć rękoma za udo nogi opartej na podłodze i przyciągnij do klatki piersiowej, przytrzymaj kilka sekund. Zmień nogę. Rozciąga mięsień pośladkowy, m. dwugłowy uda, m. biodrowo-lędźwiowy

Zestaw III – zaawansowany

Rozgrzewka

1. Stań w lekkim rozkroku, jedną, wyprostowaną rękę unieś w bok, drugą, ugiętą w łokciu połóż na klatce piersiowej, naprzemiennie prostuj i uginaj raz jedną, raz drugą rękę, kierując wyprostowaną rękę daleko w bok, staraj się nie skręcać bioder. Powtórz 10 razy.

2. Stań rozkroku na szerokość bioder, naprzemiennie oplataj ramionami tułów, uginając lekko i prostując kolana podczas zmiany strony. Powtórz 10 razy.
3. Stań rozkroku, na szerokość bioder, ramiona unieś w górę, wykonaj opad tułowia w przód z jednoczesnym ugięciem kolan i przeniesieniem ramion przodem do tyłu, wyprostuj się, unieś ręce w górę. Powtórz 5 razy.
4. Marsz w miejscu 8 kroków, odstaw nogę w bok i zrób 8 kroków w rozkroku na ugiętych kolanach. Połącz kroki 8 na 8. Powtórz 10 razy.
5. Stojąc na jednej nodze, wykonaj krążenia drugą nogą ugiętą w kolanie w tył, a następnie w przód, zmień nogę. Dla równowagi, możesz się czegoś przytrzymać. Powtórz po 5 razy na każdą nogę, w każdą stronę.
6. Stań w szerokim rozkroku, pochyl się, oprzyj ręce na udach, nad kolanami, uginając kolano, przenoś ciężar ciała na jedną nogę, wyprostuj, przenieś ciężar ciała na drugą, nogę. Dla ułatwienia, możesz początkowo przytrzymać się czegoś. Powtórz 10 razy na każdą nogę.

Trening

1. Stań w lekkim rozkroku, stopy lekko na zewnątrz. Zrób przysiad z jednoczesnym przeniesieniem ramion w przód, wyprostuj kolana z jednoczesnym wspięciem na palce. Dla bezpieczeństwa, możesz ustawić krzesło z tyłu i robić przysiad nad siedziskiem krzesła. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie.
2. Stań w lekkim rozkroku, na przemienne unosz do tyłu nogę ugiętą w kolanie, dłońią przeciwnej ręki sięgaj do stopy unoszonej nogi. Powtórz 10 razy.
3. Stań w lekkim rozkroku, na przemienne unosz do tyłu nogę ugiętą w kolanie, dłońią tej samej ręki tą samą ręką sięgaj do stopy. Powtórz 10 razy.
4. Stań w lekkim rozkroku, naprzemiennie unosz do przodu ugiętą nogą w kolanie, łokciem przeciwnej sięgaj do kolana, robiąc jednocześnie tułowia. Powtórz 10 razy.
5. Usiądź w klęku na piętach (jeśli masz problem z kolanami, wykonaj ćwiczenie na miękkim podłożu), ręce uniesione w przód, powoli podnoś biodra do pełnego wyprost, jednocześnie przenieś ramiona do tyłu, powróć do siadu na piętach, opuść ręce. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie. 9Wzmacnia stawy biodrowe, wzmacnia pośladki, rozciąga uda.
6. Połóż się na brzuchu, nogi w lekkim rozkroku, uginaj naprzemiennie raz jedną, raz drugą nogę kolanie, nie wyginaj kręgosłupa, podczas zginania nogi, staraj się nie odrywać uda od podłoża. Powtórz 10 razy na każdą nogę. Wykonaj 2 serie.
7. Połóż się na brzuchu, nogi w lekkim rozkroku, ugnij obydwie nogi w kolanach w przenoś ugięte nogi raz w jedną, raz w drugą stronę tak, żeby poczuć rozciąganie w stawach biodrowych i bocznej części ud, nie wyginaj kręgosłupa. Powtórz 10 razy.

8. Połóż się na plecach lub na przedramionach, ugnij złożone nogi w kolanach, wykonaj rozkrok, kierując kolana w stronę podłoża, stopy trzymaj razem. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie.
9. Rozciąganie – Połóż się na plecach, ugnij nogi w kolanach ustaw stopy na podłodze na szerokość bioder, unieś powoli wysoko biodra w górę, wytrzymaj 5 sekund, powróć do leżenia, Wykonaj 5 razy. (Jeżeli sprawia Ci trudność, wykonaj ćwiczenie z pozycji siedzącej podpierając się na łokciach lub na dłoniach.)
10. Połóż się na plecach jedną nogę ugiętą w kolanie pod kątem prostym, postaw stopę na podłodze, oprzyj podudzie drugiej, ugiętej nogi w kolanie na udzie postawionej na podłodze, chwyć dłońmi nogę na podłodze i przyciągnij obydwie nogi do klatki piersiowej, przytrzymaj kilka sekund. Zmień nogę. Rozciąga mięsień pośladkowy, mięsień dwugłowy uda.
11. Stań z boku krzesła, ugnij jedną nogę w kolanie, tą samą ręką chwyć za stopę i przyciągnij ją do pośladka, wypychaj biodra do przodu, nie wyginaj kręgosłupa, wytrzymaj kilka sekund, zmień nogę. (Rozciąga udo)
12. Ćwiczenie równoważne – w pozycji stojącej ustaw stopy w jednej linii jedna przed drugą w odległości około 20, zrób wspięcie na palce na obu stopach, następnie przenieś ciężar ciała na obie pięty. Ćwiczenie poprawia równowagę i pracę błędnika

PROGRAM III

Wzmacnianie rąk, mobilizacja stawów barkowych

Z wiekiem pod wpływem zmian zachodzących w organizmie zmniejsza się masa mięśniowa, spada produkcja kolagenu w organizmie, zwłaszcza u kobiet, amplituda ruchu maleje, stawy sztywnieją. Ćwiczenia siłowe mają wpływ na utrzymanie gęstości kości i zmniejszają ryzyko osteoporozy, a ćwiczenia rozciągające uelastyczniają więzadła. Ruch powinien odbywać we wszystkich płaszczyznach, w możliwie maksymalnym zakresie. (przywodzenie-odwodzenie, zginanie-prostowanie, rotacja.)

Zestaw IV -początkujący

Przygotuj ciężarki 0,5 – 1 kg, lub butelkę z wodą, może też być książka oraz elastyczną taśmę lub długi kij (może być od szczotki)

Rozgrzewka

1. Marsz w miejscu, unosz wysoko kolana, pracuj ramionami jak podczas biegu, przygotujesz całe ciało do ćwiczeń. Wykonaj około 20 kroków.

2. Zrób cztery kroki do przodu, następnie do tyłu z jednoczesnym unoszeniem ramion w górę i w dół. Wykonaj około 20 kroków
3. W pozycji stojącej unieś ramiona do góry, wewnętrzna część dłoni skierowana do sufitu, wysuwaj w górę i chowaj ramiona w barkach. Powtórz 8 razy. (Stabilizuje stawy barkowe)
4. W pozycji stojącej unieś ramiona w przód, wewnętrzna część dłoni skierowana do przeciwległej ściany. Powtórz 8 razy (Stabilizuje stawy barkowe)
5. Ugnij ręce w łokciach, oprzyj dłonie z tyłu na głowie, odchylaj do tyłu łokcie, poczuć rozciąganie mięśni klatki piersiowej i zbliżanie łopatek. Powtórz 10 razy.
6. Ugnij jedną rękę w łokciu, połóż dłoń na klatce piersiowej, drugą rękę unieś wyprostowaną w bok, naprzemiennie prostuj i uginaj ramię sięgając daleko wyprostowaną ręką w bok, drugą kładąc na klatce piersiowej. (Rozciąga mięśnie klatki piersiowej, prostuje plecy)

Trening

1. Stań w lekkim rozkroku, weź ciężarki w dłonie, lekko ugięte ramiona w łokciach unosź i opuszczaj ramiona bokiem w górę do wysokości barków, zewnętrzna część dłoni skierowana równolegle do sufitu, kątem oka widzisz swoje dłonie. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie.
2. Stań w lekkim rozkroku, weź ciężarki w dłonie, lekko ugięte ramiona w łokciach unosź i opuszczaj ramiona przodem w górę do wysokości barków, zewnętrzna część dłoni skierowana równolegle do sufitu. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie.
3. Stań w lekkim rozkroku, weź „miniband”, włóż do środka dłonie i rozciągnij, ugnij ręce, w łokciach, trzymaj blisko ciała, pulsacyjnie rozciągaj „miniband” kierując dłonie na zewnątrz. Jeśli nie masz przyboru, możesz zrobić ćwiczenie bez, pamiętaj żeby łokcie były „przyklejone” do bocznej części tułowia. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie. (Stabilizuje stawy barkowe, wzmacnia mięsień naramienny).
4. Stań w lekkim rozkroku, weź w dłonie taśmę gumową lub kij w dłonie. Przenieś ramiona do tyłu, Unosź wyprostowane ręce z tyłu pulsacyjnie do góry, trzymaj plecy proste, nie wyginaj się. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie. (Wzmacnia obręcz barkową i górną część pleców).
5. Usiądź na podłodze, albo na kanapie, weź taśmę albo kij w dłonie, unieś ramiona w górę, dłonie szerzej niż barki, wyprostuj plecy, rób naprzemiennie skręty tułowia w prawo i w lewo. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie.
6. Zrób klęk podparty na podłodze, ustaw dłonie w linii pod barkami, a kolana w linii pod biodrami (tworzą się kąty proste pomiędzy tymi stawami). Naprzemiennie unosź raz prawą, raz lewe ramię do przodu do wysokości barku. Powtórz 5 razy na każdą rękę. Wykonaj 2 serie. Wzmacnia ramiona, stabilizuje stawy barkowe,

7. Zrób klęk podparty na podłodze, ustaw dłonie w linii pod barkami, a kolana w linii pod biodrami, naprzemiennie dotykaj dłońią do przeciwnego barku. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie. Wzmacnia ramiona i górną część pleców.
8. Zrób klęk podparty, kolana w linii bioder, postaw szeroko dłonie na podłodze w linii barków, powoli uginaj ręce w łokciach, aż Twoja klatka znajdzie się blisko podłogi, wytrzymaj kilka sekund, powoli wyprostuj ramiona, wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 5 razy, Wykonaj 2 serie. Rozciąga mięśnie klatki piersiowej, wzmacnia ramiona i górną część pleców.
9. Rozciąganie – Pozostań w klęku podpartym, robiąc wdech nosem, uwypuklij maksymalnie plecy w górę, przenieś miednicę do przodu, następnie zrób wydech ustami wygnij kręgosłup w odcinku lędźwiowym. Powtórz 5 razy. Rozciąga i stabilizuje kręgosłup na całej jego długości.
10. Wstań swobodnie, ugnij rękę w łokciu, oprzyj dłoń z tyłu na karku, drugą dłońią chwyć ramię na wysokości łokcia i przyciągnij za głowę, zmień rękę. Powtórz 2 razy.

Zestaw V – zaawansowany

Rozgrzewka

1. Marsz w miejscu, wysoko kolana 8 kroków, marsz w miejscu w rozkroku 8 kroków. Zmniejszaj ilość kroków, 4 w miejscu, na 4 w rozkroku, a na końcu 2 w miejscu, 2 w rozkroku. Pamiętaj o uginaniu kolan podczas marszu w rozkroku. Powtórz tyle, aż poczujesz zmęczenie.
2. Szybki marsz w miejscu na palcach, energicznie pracuj ramionami jak podczas biegu, lekko pochyl tułów do przodu, aby spowodować napięcie mięśni brzucha. Zrób 20 kroków.
3. Stań w lekkim rozkroku, weź taśmę, albo kijek unieś ramiona w górę zrób skręty tułowia w lewo i w prawo, staraj się utrzymać biodra nieruchomo, Powtórz 10 razy. (Uruchamia pracę całego tułowia).
4. Stań w lekkim rozkroku, weź taśmę, albo kijek unieś ramiona w górę, zrób opad tułowia do poziomu, głowę trzymaj prosto, w tej pozycji wykonaj 10 skrętów tułowia, sięgaj ręką w stronę przeciwnej stopy.

Trening

1. Weź taśmę lub ciężarki, stań, jedną stopą na środku taśmy, trzymając taśmę lub ciężarki, opuść proste ramiona w dół proste. uginaj powoli ręce w łokciach, kieruj dłonie w stronę barków, powoli wyprostuj ręce. Łokcie trzymaj blisko ciała, Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie. (wzmacnia bicepsy). Dostosuj ciężarki i napięcie taśmy do swoich możliwości, taśma powinna być ona napięta cały czas podczas ćwiczenia.

2. Weź taśmę lub ciężarki, stań, jedną stopą na środku taśmy, trzymając taśmę lub ciężarki, unieś wyprostowane ręce w górę, powoli uginaj za głowę ramiona w łokciach, w stronę pleców, następnie wyprostuj ręce do góry, łokcie trzymaj blisko głowy, Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie. (wzmacnia triceps). (Dostosuj ciężarki i napięcie taśmy do swoich możliwości, powinna być ona napięta cały czas podczas ćwiczenia).
3. Stań w lekkim rozkroku, weź ciężarki, unieś ramiona w bok, ugnij ręce w łokciach, zbliż maksymalnie przedramiona do siebie, następnie przenieś ugięte w bok. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie. (Wzmacnia mięśnie klatki piersiowej i ramion.)

Uwaga; Możesz te ćwiczenia wykonywać w pozycji siedzącej np. na krześle.

4. Stań, ustawiając jedną nogę przed drugą, weź taśmę, przytrzymaj na środku stopą, skrzyżuj taśmę, dłonie blisko siebie, (zaciśnięte pięści dotykają do siebie, zewnętrzna część dłoni skierowana do góry, łokcie w bok), unieś ugięte ramiona wzdłuż tułowia w górę do wysokości klatki piersiowej, kieruj łokcie w górę, powinny być wyżej niż dłonie, powoli opuść wzdłuż tułowia. Powtórz 10 razy, wykonaj 2 serie. (wzmacnia barki, ramiona, plecy i mięśnie klatki piersiowej. Taśma powinna być ona napięta cały czas podczas ćwiczenia).
5. Połóż się na brzuchu, unieś lekko tułów z wyprostowanymi ramionami w przód, ugnij ręce w łokciach i przenieś obie ręce w tył, w górę, napnij łopatki, wyprostuj ręce, połóż tułów. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie. (Wzmacnia plecy na całym odcinku).
6. Usiądź na podłodze lub na krześle, trzymając taśmę w dłoniach, unieś ramiona w górę, przenieś wyprostowane ramiona jak najdalej do tyłu, powróć. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie. To ćwiczenie możesz wykonać z kijem, ale jest trudniej. (Rozciąga klatkę piersiową, wzmacnia plecy w odcinku piersiowym).
7. Połóż się na brzuchu, trzymaj taśmę szeroko w dłoniach, unieś tułów z ramionami w przód, przenieś wyprostowane ramiona w górę, a następnie, jeśli dasz radę do tyłu. Powróć. Powtórz 5 razy. Wykonaj 2 serie. Wzmacnia plecy, rozciąga klatkę piersiową. (Możesz wykonać na początek to ćwiczenie w pozycji siedzącej)
8. Przejdź do leżenia przodem na przedramionach, nogi wyprostowane w lekkim rozkroku, unieś tułów, trzymaj ciężar ciała na przedramionach i na kolanach, w miarę możliwości, staraj się trzymać tułów prosty, wytrzymaj tyle sekund ile możesz. (plank). Wzmacnia cały gorset mięśniowy, angażuje mięsień prosty brzucha. Uwaga, trudne ćwiczenie!
9. Rozciąganie – Leżąc na brzuchu na podłodze, przenieś ręce do tyłu, postaraj się złączyć dłonie, unieś lekko tułów do góry i rozciągnąć klatkę piersiową. Powtórz 3 razy. Możesz zrobić to ćwiczenie w pozycji siedzącej lub stojącej.
10. Z leżenia na brzuchu przejdź do klęku podpartego, ustaw kolana w lekkim rozkroku, złącz stopy, powoli przenoś tułów do tyłu, aż usiądziesz na piętach, tułów połóż między udami,

wciskaj pępek do podłogi, ręce wyciągnij jak najdalej w przód, staraj się nie unosić bioder, wytrzymaj kilka sekund. Powoli unosząc zaokrąglony tułów do góry i powróć do klęku, wyprostuj kręgosłup. Powtórz 3 razy.

PROGRAM IV

Kompleksowa lekcja angażująca wszystkie mięśnie

Zestaw VI - podstawowy

Rozgrzewka

1. Marsz w miejscu jednocześnie krążenie ramion w tył 5 razy, a następnie w przód. Powtórz 5 razy
2. Marsz w miejscu z unoszeniem ramion bokiem w górę i w dół. Powtórz 5 razy.
3. Krok dostawny – 2 kroki w lewo. Dwa kroki w prawo. Zrób krok prawą nogą w prawo. Dostaw lewą nogę, zrób drugi krok nogą prawą w prawo, dostaw lewą nogę, następnie rozpocznij krok lewą nogą w lewo, dostaw prawą nogę i ponownie zrób krok lewą nogą, dostaw prawą nogę. Powtórz 10 razy.
4. Naprzemiennie unosząc ugiętą w kolanie nogę do poziomu z jednoczesnym klaśnięciem obiema dłońmi pod udem. Powtórz 10 razy.
5. Stań w lekkim rozkroku, ramiona w górze, zrób opad tułowia w przód z jednoczesnym przeniesieniem prostych ramion przodem w tył, wyprostuj się z ramionami w górze. Powtórz 5 razy.
6. Stań w rozkroku, w małym przysiadzie, stopy skieruj lekko na zewnątrz, wyprostuj nogi, zrób wspięcie na palce. Powtórz 5 razy.

Trening

1. Przygotuj ciężarki lub butelki z wodą – Jak w rozgrzewce - Krok dostawny – 2 kroki w lewo. Dwa kroki w prawo. Zrób krok prawą nogą w prawo. Dostaw lewą nogę, zrób drugi krok nogą prawą w prawo, dostaw lewą nogę, następnie rozpocznij krok lewą nogą w lewo, dostaw prawą nogę i ponownie zrób krok lewą nogą, dostaw prawą nogę. Robiąc krok w bok unosząc jednocześnie dwie ręce w bok, robiąc drugi krok opuszczaj ręce w dół. Powtórz 10 razy. Angażuje ogólnie całe ciało, zwiększa wytrzymałość i poprawia koordynację.
2. Weź ciężarki, usiądź na krześle, zrób opad tułowia w przód – trzymaj plecy proste, trzymając ciężarki w dłoniach, unosząc jednocześnie dwie ręce w bok, plecy proste, głowa lekko uniesiona w górę. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie. Wzmacnia plecy i ramiona. To samo możesz zrobić z taśmą, opierając stopy na środku taśmy.

3. „Pompki przy ścianie” - Stań około metra przodem, do ściany oprzyj dłonie na ścianie, szerzej niż barki, uginaj i prostuj ręce w łokciach. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie. Wzmacnia ramiona, plecy i mięśnie klatki piersiowej
4. Stań na jednej nodze, drugą unieś w tył, lekko ugiętą , powoli przenieś nogę do przodu i obejmij rękami za podudzie, postaw nogę z przodu, zrób ćwiczenie na drugą nogę. Powtórz 2 razy. (Ćwiczenie na poprawę równowagi)
5. Połóż się na plecach na podłodze, ugnij nogi w kolanach połóż podudzia na kanapie, jedną rękę połóż na brzuchu, drugą z tyłu na głowie. Unieś tułów do góry, napinając mięśnie brzucha, powróć do leżenia. Staraj się w miarę możliwości, nie kłaść głowy na podłodze tylko opierać się na łopatkach. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie. Wzmacnia mięsień prosty brzucha. (Ustawienie jednej ręki na brzuchu pozwoli Ci kontrolować napięcie mięśni, położenie tylko jednej ręki za głowę ma ograniczyć ciągnięcie głowy do przodu).
6. Połóż się na plecach na podłodze, ugnij nogi w kolanach na szerokość bioder, postaw stopy na podłodze. Ręce połóż za głowę. Naprzemiennie sięgaj raz jedną, raz drugą ręką do przeciwnego kolana. Trzymaj głowę prosto, Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie. (Angażuje skośne mięśnie brzucha).
7. Usiądź na podłodze lub na krześle, weź kijek lub taśmę. Unieś ramiona w górę, zrób skręty tułowia raz w prawo, raz w lewo. Trzymaj plecy proste., nie wyginaj się, ani nie pochylaj. Powtórz 10 razy. Stabilizuje plecy, wzmacnia kręgosłup.
8. Rozciąganie – Stań w drzwiach do pokoju, oprzyj dłonie na framugach tak, aby łokcie były na wysokości barków, wychyl lekko tułów do przodu, rozciągnij klatę piersiową. Powtórz 3 razy.
9. Relaks - Stań w lekkim rozkroku, unieś ręce do góry i naprzemiennie sięgaj jak najdalej ramionami w górę. Z wydechem opuść energicznie ramiona w dół. Powtórz 2 razy

ZESTAW VII – zaawansowany

Rozgrzewka

1. Stań na lekko ugiętych, złączonych nogach, odstawiaj i dostawiaj raz jedną raz drugą nogę w bok z jednoczesnym unoszeniem ramion w bok, nie przenoś ciężaru na odstawianą nogę, to ma być tylko akcent. Powtórz 10 razy
2. Stań na lekko ugiętych złączonych nogach, odstawiaj raz jedną raz drugą nogę do tyłu jednoczesnym unoszeniem ramion w przód, nie przenoś ciężaru na odstawianą nogę, to ma być tylko akcent. Powtórz 10 razy.
3. Stań w małym rozkroku, nogi szerzej niż barki, ręce oprzyj na udach, uginając nogę w kolanie przenieś ciężar ciała z nogi na nogę. Powtórz 10 razy.

4. Stań w małym rozkroku, nogi szerzej niż barki, ręce oprzyj na udach, zrób skręt tułowia, kierując bark do przeciwnego uda, biodra nieruchomo, plecy trzymaj proste, zrób skręt w drugą stronę, Powtórz 10 razy,
5. Stań w wypadzie, noga z przodu lekko ugięta, noga z tyłu wyprostowana, kieruj piętę do podłogi, rozciągnij łydkę, następnie ugnij tylną nogę lekko w kolanie, oderwij piętę, sięgaj kilka razy piętą do podłogi, trzymając ugięte kolano. Powtórz 5 razy, zmień stronę. (Rozciąga łydkę i Achilles).

Trening

1. Przygotuj ciężarki lub butelki z wodą – Krok dostawny – 2 kroki w lewo. Dwa kroki w prawo. Zrób krok prawą nogą w prawo. Dostaw lewą nogę, zrób drugi krok nogą prawą w prawo, dostaw lewą nogę, następnie rozpocznij krok lewą nogą w lewo, dostaw prawą nogę i ponownie zrób krok lewą nogą, dostaw prawą nogę. Robiąc krok w bok, trzymając ciężarki w dłoniach, ugnij ręce w łokciach i unieś w kierunku barków, robiąc drugi krok opuszczaj ręce w dół. Powtórz 10 razy. Angażuje ogólnie całe ciało, zwiększa wytrzymałość i poprawia koordynację, praca z ciężarkami na biceps)
2. Stań w wypadzie, ciężar ciała na nodze z przodu, noga z tyłu oparta na palcach, na palcach, unieś nogę do przodu, kieruj kolano do klatki piersiowej. Staraj się wykonać to ćwiczenie dynamicznie. Powtórz 10 razy zmień nogę. Wykonaj 2 serie.
3. „Pompki w oparciu ramion na kanapie lub innym podwyższeniu” - Stań przodem około metra od kanapy, oprzyj dłonie na kanapie, szerzej niż barki, uginaj i prostuj ręce w łokciach. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie. Możesz ustawić obok siebie dwa krzesła i oprzeć ręce na siedzisku. W miarę możliwości, trzymaj tułów i nogi wyprostowane, napnij pośladki i brzuch, nie wyginaj się. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie. (Wzmacnia ręce i górną część tułowia)
4. Połóż się na plecach ugnij nogi w kolanach, postaw stopy na podłodze na szerokość bioder, złóż kolana, unieś tułów, proste ręce wzdłuż tułowia kilka centymetrów nad podłogą, skręcając tułów, sięgaj raz jedną, raz drugą ręką do tej samej pięty. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie. (Kształtuje skośne mięśnie brzucha)
5. Usiądź naprzeciwko ściany, ugnij nogi w kolanach, postaw stopy na podłodze przy ścianie, weź ciężarki, odchyl lekko tułów do tyłu, ustaw ręce z ciężarkami w dłoni, z boku blisko z bioder, przenos ciężarki raz na jedną, raz drugą stronę tułowia, staraj się zaangażować skośne mięśnie brzucha. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie. (Kształtuje proste i skośne mięśnie brzucha).

6. Połóż się na plecach na podłodze, oprzyj wyprostowane nogi na kanapie lub innym podwyższeniu, ręce w bok na podłodze, Unieś biodra do góry aż do napięcia pośladków, powróć do leżenia, biodra są cały czas w powietrzu. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie.
7. Połóż się na plecach na podłodze, ręce wzdłuż tułowia, brodę opuść blisko klatki piersiowej, wykonuj skręty głowy wraz w jedną, raz w drugą stronę, lekko naciskaj tyłem głowy w podłogę. (Wzmacnia odcinek szyjny kręgosłupa).
8. Rozciąganie – usiądź na podłodze, wyprostuj tułów, nogi w lekkim rozkroku, unieś ramiona w bok, zrób skrę tułowia ze skłonem do nogi przeciwnej, sięgaj daleko ręką do pięty, pogłęb 3 razy, zmień stronę. Powtórz 3 razy.
9. Połóż się na brzuchu, ramiona w bok leżą na podłodze, unieś wyprostowane ramiona wraz z górną częścią pleców, nie wyginaj się. Powtórz 10 razy. Wykonaj 2 serie. (Rozciąga, klatkę piersiową, prostuje plecy).
10. Połóż się na brzuchu, nogi w lekkim rozkroku, ugnij nogę w kolanie, chwyć tą samą ręką za stopę i przyciągnij do pośladka. Jeśli masz problem, użyj taśmy, albo paska do jogi, zahacz na stopie i przyciągnij. Powtórz 2 razy. Rozciąga uda i ścięgna biodrowe).

UWAGA: Ilość powtórzeń każdego ćwiczenia jest wytyczną. Rób tyle ile możesz, ale dokładnie, z czasem zrobisz więcej !

Rodzaje ćwiczeń

1. Ćwiczenia siłowe – wraz upływem pod wpływem zmian zachodzących w organizmie lat zmniejsza masa mięśniowa. Obniżona przemiana materii powoduje zwiększenie tkanki tłuszczowej, a za tym często idzie nadwaga, a niekiedy otyłość. Ciężar ciała nie jest jedynym czynnikiem mówiącym o otyłości. Wskaźnikiem jest duży obwód w pasie, świadczący o otłuszczeniu narządów wewnętrznych, które mogą być zaczątkiem różnych chorób. Objętościowo kilogram tłuszczu jest znacznie większy niż tkanki mięśniowej, dlatego obwody naszego ciała zwiększają się. Wyższy poziom tkanki mięśniowej podwyższa podstawową przemianę materii, co zmniejsza ryzyko
2. Ćwiczenia wytrzymałościowe – Cardio – termin pochodzący z języka angielskiego odnoszący się do ćwiczeń aerobowych, zwanych również tlenowymi. Celem jest poprawa sprawności sercowo naczyniowej, (cardiovascular) oraz wydolności organizmu. Podczas wysiłku cardio zwiększa się tętno i poprawia się praca układu krążenia, serce pracuje intensywniej, dostarczając tlen do tkanek i mięśni. Wzmacnia się mięsień sercowy, co oznacza zmniejszoną częstotliwość pracy serca (tętno) Jednorazowy wyrzut krwi do tkanek jest większy. Mówiąc prosto, serce się mniej męczy. Ćwiczenia typu cardio służą również odchudzaniu.

3. Ćwiczenia równoważne – balans – Osoby starsze mają tendencję do pochylania się do przodu, wynika to często ze słabych mięśni płaców i przykurczu mięśni klatki piersiowej. Powoduje to przesunięcie środka ciężkości do w górę i pochylenie tułowia, co grozi to upadkiem, a w konsekwencji niebezpiecznymi złamaniami kończyn górnych, dolnych, a nawet kręgosłupa.
4. Ćwiczenia rozciągające – stretching – Z wiekiem ciało traci gibkość, przyczyną jest nie tylko mniejsza aktywność fizyczna, ale również zmiany fizjologiczne w organizmie. Maleje produkcja kolagenu, ścięgna, stanowiące przyczepy mięśni do kości tracą swoją elastyczność. Zakres ruchu jest coraz mniejszy. Zadaniem ćwiczeń rozciągających jest zwiększenie amplitudy ruchu w stawach.
5. Ćwiczenia ukierunkowane – fizjoterapia – Są to ćwiczenia ukierunkowane ściśle na indywidualne potrzeby ćwiczących – bóle stawów biodrowych lub innych.