

ZESTAW ĆWICZEŃ DLA SENIORÓW

UWAGI:

- 1.Ćwicz w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu.
- 2.Ćwicz w stroju gimnastycznym.
- 3.Poszczególne ruchy wykonywać wolno, zachowując kolejność.
- 4.Ćwiczenia oddechowe wykonywać szczególnie starannie.

ZALECENIA:

- 1.Spać na równym podłożu, w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu.
- 2.Unikać wykonywania czynności zbyt obciążających kręgosłup jak dźwiganie, skakanie, długie siedzenie zwłaszcza w pozycji pochylonej, oglądanie telewizji.
- 3.Wykonyując czynności codzienne starać się nie obciążać kręgosłupa.
- 4.Stosować w ciągu dnia przerwy wypoczynkowe w pozycji leżącej.
- 5.Zwracać uwagę na utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

W prawidłowej postawie ciała oglądając człowieka z profilu głowa nie powinna być zbyt wysunięta do przodu, lecz znajdować się nad kręgosłupem, barki cofnięte, łopatki nie odstają, brzuch lekko wciągnięty.

LEŻENIE TYŁEM /NA PLECACH/:

- 1.Rozciąganie-wyciągnąć PR prostą za głowę, ciągnąć R do tyłu, LN lekko unieść nad podłoże, mocno wypchnąć piętę, to samo powtórzyć LR i PN.
- 2.NN zgięte, unieść biodra do góry, wdech, opuścić, wydech.
- 3.NN zgięte w lekkim rozkroku. Przyciągnąć RR między kolana, wytrzymać.
- 4.NN proste, RR splecione na karku. Przyciągnąć prawe kolano do lewego łokcia /drugi łokieć oparty na materacu/, to samo powtórzyć drugimi KK.
- 5.RR splecione na karku. Wznosimy PN do pionu, przełożyć stopę za kolano LN. Powrót do pionu, opuścić N, to samo powtórzyć LN.
- 6.RR i NN wyprostowane. Przyciągnąć prawe kolano do brzucha, złapać RR za kolano, przyciągnąć czoło, puścić, wyprost N. To samo powtórzyć LN.
- 7.NN proste. Przyciągnąć dwa kolana do brzucha, złapać RR za kolana, przyciągnąć czoło, powrót do leżenia.
- 8.NN proste. Unieść głowę, spojrzeć na zgięte grzbietowo stopy, wytrzymać 3 sekundy, powrót do leżenia.
- 9.RR wzdłuż ciała, NN do „rowerka”.
- 10.RR wzdłuż ciała, NN zgięte, unoszenie bioder do góry.
- 11.RR splecione na karku NN zgięte. Przenoszenie złączonych kolan w prawo i w lewo/stopy oparte na materacu/.

UWAGA-każde ćwiczenie przeplatamy ćwiczeniem oddechowym. Wznosimy RR przodem w górę, wdech, opuszczamy, wydech.

LEŻENIE PRZODEM /NA BRZUCHU/:

12. Rozciąganie PR i LN jak w ćwiczeniu 1.

13. RR spleść pod czołem. Unieść głowę na dłoniach do góry, wytrzymać, powrót do leżenia.

14. RR pod brodą. Przyciągnąć prawe kolano płasko po materacu do prawego łokcia/jak przy pływaniu żabką/. To samo powtórzyć LN.

15. Głowa na dłoniach NN zgięte. Unieść PN nad materac, opuścić, to samo powtórzyć LN.

16. NN proste, RR splecione na pośladkach, ściągnąć łopatki, powrót do leżenia.

17. NN proste, RR w bok. Unosimy T i RR nad podłogę naśladując startujący samolot, powrót do leżenia.

KLĘK PODPARTY:

18. Przyciągnąć prawe kolano do lewej dłoni. To samo powtórzyć LN.

19. Dłonie ustawione palcami do siebie. Koci grzbiet.

SIAD SKRZYŻNY /PO TURECKU/:

20. RR na kolanach. Unieść wysoko RR w górę, a następnie położyć RR daleko przed sobą na podłodze. Powrót dłoni na kolana.

21. RR na kolanach. Unieść wysoko RR w górę do sufitu-rozciągnąć się.

SIAD NA PIĘTACH:

22. RR na kark, ściągnięcie łopatek.

UWAGA-każde ćwiczenie przeplatamy ćwiczeniem oddechowym.

W leżeniu przodem-głowa leży oparta na dłoniach. Unieść głowę wdech, położyć czołem na dłoniach wydech. W klęku podpartym i siadzie po turecku i na piętach, podnosimy RR przodem w górę, wdech, opuszczamy bokiem, wydech.

W celu poprawy postawy w pozycji stojącej należy-lekko wciągnąć brzuch, cofnąć barki bez nadmiernego podnoszenia ich ku górze, brodę przyciągnąć w kierunku szyi, szczyt głowy wypchnąć ku górze.

SKRÓTY:

NN- nogi, RR- ręce, L- lewa, P-prawa.