

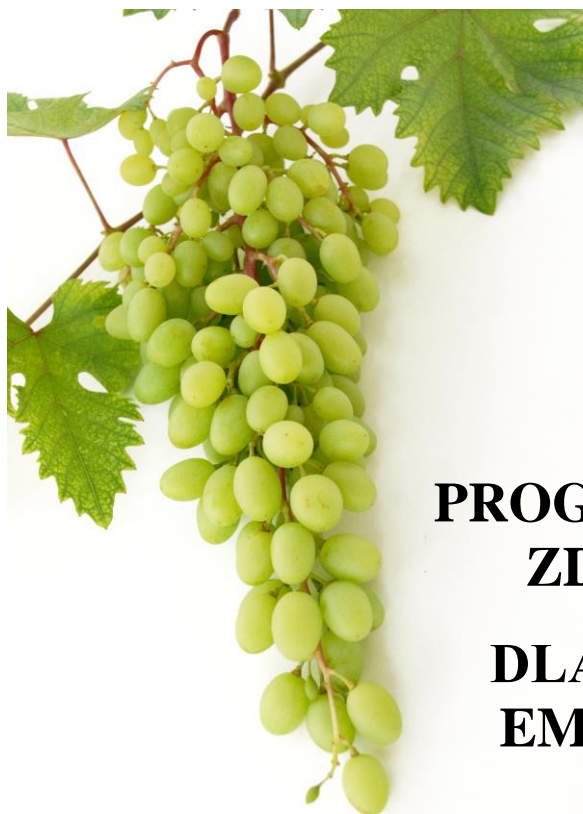
Stowarzyszenie Wspierania Ekonomii Etycznej „Pro Ethica”

Dane siedziby (do FV a)
ul. Katowicka 152/29
41-705 Ruda Śląska
NIP: 641-24-61-386

kontakt:
Centrum Inicjatyw Społecznych
ul. 11 listopada 15a, 41-705 Ruda Śląska
www.proethica.pl tel: 32 707 43 03 wew. 105

proethica

Centrum Pomocy
i Aktywności
Osób Starszych
dostajesz, dajesz



PROGRAM GIMNASTYKI ZDROWOTNEJ DLA OSÓB W WIEKU EMERYTALNYM

Dostajesz, Dajesz. Centrum Pomocy i Aktywności Osób Starszych DD
współfinansowane ze środków:



Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

**Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych
na lata 2012-2013**

GIMNASTYKA CODZIENNA

* Pamiętaj aby zawsze ćwiczyć w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu, a przed samymi ćwiczeniami usunąć z okolic wykonywania gimnastyki niepotrzebne przedmioty.

* Każde z ćwiczeń wykonaj w seriach po 5-8 powtórzeń.

* Ćwicz codziennie dla lepszego samopoczucia oraz poprawy zdrowia.

1) p.w. leżenie przodem, ramiona ugięte, łokcie skierowane w górę, dłonie przy klatce piersiowej (zdjęcie A), następnie podnosimy górną część tułowia prostując ramiona (zdjęcie B) wytrzymujemy w tej pozycji 5 sekund.

*** Pamiętaj aby biodra podczas ćwiczenia nie unosiły się nad ziemię.

zdjęcie A



zdjęcie B



2) p.w. leżenie przodem, ramiona ugięte, łokcie skierowane w górę, dłonie przy klatce piersiowej (zdjęcie A), powolne przejście do klęku podpartego (zdjęcie B)

A następnie do siadu na piętach, ramiona wyprostowane, dłonie oparte o podłogę (zdjęcie C), powolne przejście z siadu na piętach do klęku podpartego i do leżenia przodem.

*** Pamiętaj aby kręgosłup podczas całego cyklu ćwiczeń powinien być prosty.

zdjęcie A

zdjęcie B



zdjęcie C



3) p.w. leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, nogi ugięte w stawach kolanowym i biodrowym, stopy oparte o podłogę (zdjęcie A), nieznaczne unoszenie miednicy nad podłoże – wytrzymać 5 sekund (zdjęcie B). Następnie opuszczenie bioder.

zdjęcie A

zdjęcie B



4) p.w. leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia (zdjęcie A) wznos lewej nogi ugiętej i przyciągnięcie kolana do klatki piersiowej, wspomaganie tego ruchu ramionami (zdjęcie B) opust lewej nogi i ramion. To samo ćwiczenie wykonujemy na prawą nogę.

zdjęcie A



zdjęcie B



5) p.w. leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia (zdjęcie A), ugięcie lewej nogi w stawie kolanowym i biodrowym pod kątem 90 stopni (zdjęcie B), wyprost lewej nogi z równoczesnym ugięciem prawej nogi.

zdjęcie

zdjęcie A



zdjęcie B



6) p.w. leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, ramiona wzdłuż tułowia (zdjęcie A), lekki wznos górnej części tułowia, ramiona wyciągnięte w przód, próba dotknięcia kolan (zdjęcie B), powolny opad tułowia do pozycji wyjściowej.

***Pamiętaj aby tułów w odcinku lędźwiowym cały czas przylegał do podłoża.

zdjęcie A

zdjęcie B



7) p.w. leżenie tyłem, ramiona ugięte, dłonie podłożone pod część lędźwiową kręgosłupa (zdjęcie A), ugięcie lewej nogi i przełożenie jej przez prawą nogę, stopa lewej nogi na wysokości kolana prawej nogi (zdjęcie B), następnie powrót lewej nogi do pozycji wyjściowej. To samo ćwiczenie wykonujemy na drugą nogę.

zdjęcie A



zdjęcie B



8) p.w. leżenie tyłem, Ramona ułożone na brzuchu, nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, stop oparte o podłogę (zdjęcie A) , napięcie mięśni brzucha i pośladków tak, aby odcinek lędźwiowy kręgosłupa przylegał do podłoża - wytrzymać 5 sekund następnie rozluźnienie.

zdjęcie A



9) p.w. siad ugięty, ramiona oparte o podłozę z tyłu za sobą (zdjęcie A), uwypuklenie klatki piersiowej, cofnięcie barków (zdjęcie B) – wytrzymać 5 sekund, rozluźnienie mięśni obręczy barkowej.

zdjęcie A



zdjęcie B



10) p.w. siad kuczny, ramiona wzdłuż tułowia, rozchylenie kolan na zewnątrz, ramiona między kolana, chwyt dłońmi za stopy, rozchylenie kolan na zewnątrz, wspomagane rozpychającym ruchem łokci.

zdjęcie A

zdjęcie B



11) p.w. postawa swobodna, stanie za krzesłem (zdjęcie A), chwyt dłońmi za poręcz krzesła , lekkie wspięcie na palcach stóp (zdjęcie B), przejście do pół przysiadu (zdjęcie C) – wytrzymać 5 sekund.

***Pamiętaj aby podczas wykonywania ćwiczenia plecy były cały czas proste.

zdjęcie A



zdjęcie B



zdjęcie C



12) p.w. siad na krześle, tułów wyprostowany, ramiona wzdłuż tułowia (zdjęcie A), powolny opad tułowia w przód (kręgosłup cały czas prosty) głowa w przedłużeniu tułowia (zdjęcie B), powolny powrót do siadu.

zdjęcie A

zdjęcie B



13) p.w. siad rozkroczny na krześle, ramiona wzdłuż tułowia (zdjęcie A), skrętoskłon tułowia, dotknięcie lewą dłonią kostki prawej nogi (zdjęcie B), wyprost tułowia. To samo ćwiczenie – skrętoskłon w lewo itd.

zdjęcie A



zdjęcie B



14) p.w. siad swobodny na krześle, ramiona wzdłuż tułowia, skręt tułowia w prawo z równoczesnym chwytem rękoma poręczy krzesła, powrót do pozycji wyjściowej to samo ćwiczenie w drugą stronę.

zdjęcie A

zdjęcie B



15) p.w. siad swobodny na krzesle, ramiona wzdluz tułowia (zdjęcie A), sklon tułowia w bok w lewą stronę, połączony z chwytem lewą ręką nogi krzesła, wznos prawej ręki w górę skos (zdjęcie B), wyprost tułowia i opust prawej ręki. To samo ćwiczenie w drugą stronę.

zdjęcie A



zdjęcie B



Bibliografia: „Formy rekreacji ruchowej dla osób starszych” Grażyna Kołomyjska, Kraków 1992.

Dzienniczek

Numer ćwiczenia	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

*każdego dnia po gimnastyce zaznacz „X” numer ćwiczenia które wykonałaś, aż do kolejnych piątkowych zajęć.

Opracowanie i zdjęcia : Robert Koch