

KONSPEKT DLA SENIORÓW Z KAŁUSZYNA

ZAJĘĆ AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Cel ćwiczeń: •

poprawiać wydolność tlenową (aerobową)

- wzmacniać siłę mięśni
- poprawiać gibkość, równowagę i koordynację ruchów.

CEL RUCH CZAS Uwagi organizacyjne Przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego –

Marsz w miejscu - Krążenie kończyn górnych w przód i w tył w marszu
- Wymach kończyn dolnych w przód naprzemiennie w staniu 4min
Ćwiczący stoi obunóż na macie. Rozluźnienie odcinka szyjnego kręgosłupa. Utrzymanie prawidłowej ruchomości odcinka szyjnego kręgosłupa -Krążenia głowy - Skłon głowy w przód i w tył 4 min

POZYCJA WYJŚCIOWA

: pozycja rozkroczna, dłonie na biodrach. Ćwiczenia części dystalnych kończyn górnych. Utrzymanie prawidłowej zdolności chwytnej dłoni - Ściskanie w dłoni woreczka / można zrobić ze skarpety , ryż lub kasze różnego rodzaju/ - Przenoszenie woreczka z ręki do ręki - Krążenia nadgarstków 6 min Woreczek trzymany w dłoniach

POZYCJA WYJŚCIOWA: pozycja rozkroczna

Ćwiczenia części kończyn dolnych. Wzmocnienie mięśni i więzadeł stopy Kształtowanie ruchomości w stawach skokowych - Wspięcie stóp na palce i opad i tak kilka razy - Krążenia stóp noga prawa wyciągnięta przed siebie i zataczanie kółeczek raz w jedną stronę raz w drugą , powtarzamy z druga noga to samo 5 min

POZYCJA WYJŚCIOWA : pozycja rozkroczna, dłonie na biodrach.

Ćwiczenia stawów kolanowych. Utrzymanie prawidłowej ruchomości

w stawach kolanowych Wyprost w stawie kolanowym Zataczanie
ósemek- biodra 5 min 7 min

ZALECENIA:

1. Spać na równym podłożu, w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu.
2. Unikać wykonywania czynności zbytnio obciążających kręgosłup jak dźwiganie, skakanie, długie siedzenie zwłaszcza w pozycji pochylonej, oglądanie telewizji.
3. Wykonując 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.

LĘŻENIE TYŁEM /NA PLECACH/:

1. Rozciąganie-wyciągnąć Prawą rękę prostą za głowę, ciągnąć Rękę do tyłu, Lewą nogę lekko unieść nad podłoże, mocno wypchnąć piętę, to samo powtórzyć Lewa ręka i Prawa noga.
2. Nogi zgięte, unieść biodra do góry, wdech, opuścić, wydech.
3. Nogi zgięte w lekkim rozkroku. Przyciągnąć Ręce między kolana, wytrzymać.
4. Nogi proste, Ręce splecione na karku. Przyciągnąć prawe kolano do lewego łokcia /drugi łokieć oparty na materacu/, to samo powtórzyć drugimi kolanem .

5. Ręce splecione na karku. Wznosimy Prawą nogę do pionu, przełożyć stopę za kolano Lewą nogę. Powrót do pionu, opuścić Nogę, to samo powtórzyć Lewą nogą.

6. Ręce i Nogi wyprostowane. Przyciągnąć prawe kolano do brzucha, złapać Rękę za kolano, przyciągnąć czoło, puścić, wyprost Nogę. To samo powtórzyć Lewą nogą.

7. Nogi proste. Przyciągnąć dwa kolana do brzucha, złapać Rękę za kolana, przyciągnąć czoło, powrót do leżenia.

8. Nogi proste. Unieść głowę, spojrzeć na zgięte grzbietowo stopy, wytrzymać 3 sekundy, powrót do leżenia.

9. Rękę wzdłuż ciała, Noga do „rowerka”.

10. Rękę wzdłuż ciała, Nogi zgięte, unoszenie bioder do góry.

11. Rękę splecione na karku Nogi zgięte. Przenoszenie złączonych kolan w prawo i w lewo/stopy oparte na materacu/.

LEŻENIE PRZODEM /NA BRZUCHU/:

12. Rozciąganie Prawą rękę i Lewą nogę jak w ćwiczeniu 1.

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

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

15. Dłonie na brodzie Nogi wyprostowane. Unieść Prawą nogę nad materac, opuścić, to samo powtórzyć Lewą nogę.

16. Nogi proste, Ręce splecione na pośladkach, ściągnąć łopatki, powrót do leżenia.

17. Nogi proste, Ręce w bok. Unosimy Tułów i Ręce nad podłogę naśladując startujący samolot, powrót do leżenia.

KŁĘK PODPARTY:

18. Przyciągnąć prawe kolano do lewej ręki . To samo powtórzyć Lewa noga.

19.. Koci grzbiet.

SIAD SKRZYŻNY /PO TURECKU/:

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

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

UWAGA-każde ćwiczenie przeplatamy ćwiczenie 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 Ręce 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.

ZAPRASZAMY DO ĆWICZEŃ