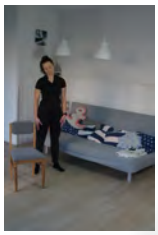
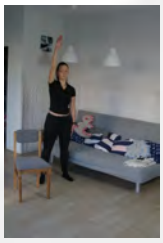
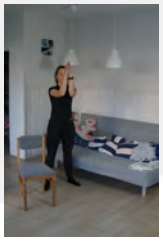
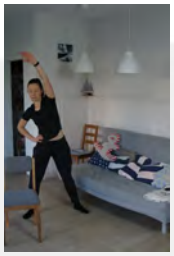
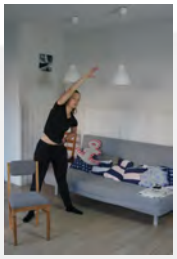
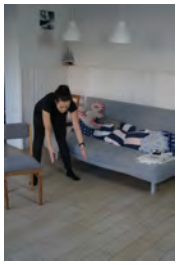
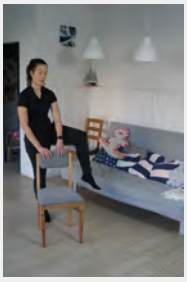
Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej w Poznaniu

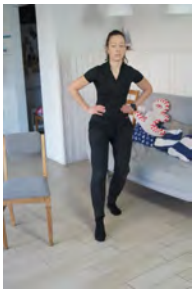
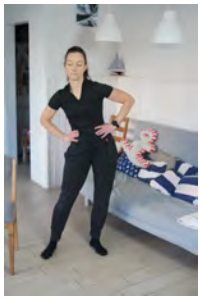
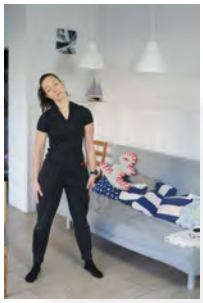
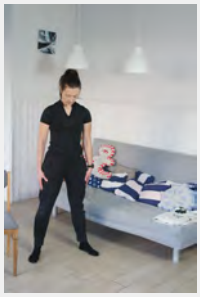
ul. Nowowiejskiego 11, 61-731 Poznań, tel. 61 85 67 300, fax 61 85 15 635, e-mail: rops@rops.poznan.pl, www.rops.poznan.pl

ĆWICZENIA DLA SENIORÓW W DOMU W CZASIE PANDEMII

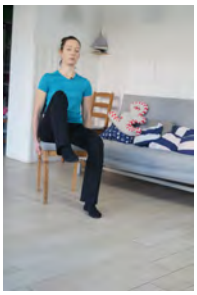
CZEŚĆ 1 – ĆWICZENIA NA STOJĄCO w tej części znajdziemy ćwiczenia wzmacniające ramiona, brzuch, nogi, ćwiczenia rozciągające poszczególne partię mięśniowe, ćwiczenia równoważne oraz rozwijające koordynację

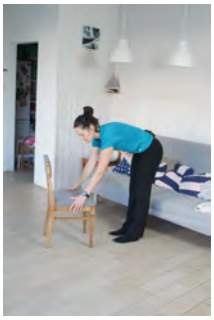
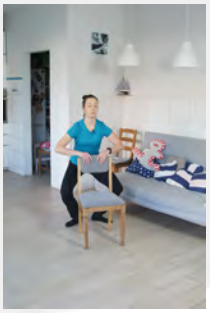
1. UNOSIMY RĘCE DO GÓRY, WDECH, RĘCE OPUSZCZAMY W DÓŁ, WYKONUJEMY WYDECH
2.  WYKONUJEMY SKŁON GŁOWY DO PRAWEGO I LEWEGO RAMIENIA
3.  UNOSIMY PRAWĄ NASTĘPNIE LEWĄ RĘKĘ W GÓRĘ I OPUSZCZAMY JĄ W DÓŁ
4.  OBIE RĘCE UGINĘTE W ŁOKCIACH Z BOKU CIAŁA, ŁOKCIE ŁĄCZYMY Z PRZODU, RĘCE WRACAJĄ DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ
5.   WYKONUJEMY SKŁON TUŁOWIA W BOK, POWRÓT DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ

6.  WYKONUJEMY SKŁON W PRZÓD Z WDECHEM POWIETRZA OBIE RĘCE WYPROSTOWANE I POWOLI PODNOSIMY SIĘ DO POZYCJI WYPROSTOWANEJ WYKONUJĄC WYDECH
7. STAJEMY ZA KRZESŁEM, CHWYTAMY SIĘ ZA OPARCIE WYKONUJEMY UGIĘCIE KOLAN I WYPROST W GÓRĘ DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ
8. TA SAMA POZYCJA WYJŚCIOWA, WYKONUJEMY WYMACH PRAWĄ NASTĘPNIE LEWĄ NOGĄ WYPROSTOWANĄ W BOK, POWRÓT DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ
9.  TA SAMA POZYCJA WYJŚCIOWA, WYKONUJEMY UNIESIENIE KOLANA PRAWEGO NASTĘPNIE LEWEGO W GÓRĘ, POWRÓT DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ
10. STAJEMY W ROZKROKU, OBIE RĘCE WYPROSTOWANE W BOK WYKONUJEMY NAWRACANIE I ODWRACANIE DŁONI (dłoń w stronę sufitu oraz w stronę podłogi)

11.  STAJEMY W POZYCJI WYPROSTOWANEJ WYKONUJEMY ODSTAWIENIE NOGI PRAWEJ W TYŁ, NASTĘPNIE W PRZÓD, RĘCE UŁOŻONE NA BIODRACH, NASTĘPNIE WYKONUJEMY CAŁĄ SEKWENCJE RUCHU LEWĄ NOGĄ , TĄ SAMĄ SEKWENCJĘ WYKONUJEMY ODSTAWIAJĄC NOGĘ W BOK
12.  STAJEMY W ROZKROKU WYKONUJEMY KRĄŻENIE BIODER W PRAWĄ NASTĘPNIE W LEWĄ STRONĘ
13.   STAJEMY W ROZKROKU WYKONUJEMY SKŁON GŁOWY W PRAWO, W LEWO, W PRZÓD I W TYŁ
14. UGINAMY KOLANA, RĘCE PRZESUWAMY OD DOŁU W GÓRĘ WYKONUJĄC WDECH, PROSTUJEMY KOLANA, PRZENOSIMY RĘCE W GÓRĘ I WYKONUJEMY WYDECH

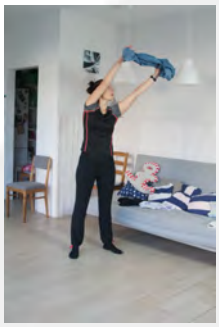
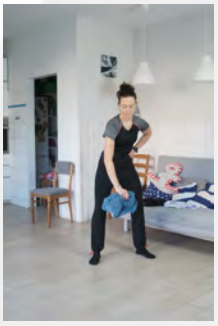
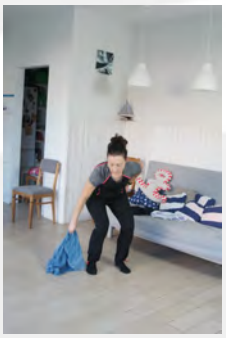
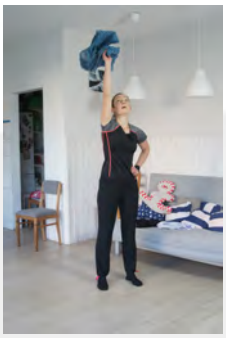
CZEŚĆ 2 – ĆWICZENIA NA KRZEŚLE w tej części znajdziemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg, brzucha, pleców, ćwiczenia rozwijające koordynację oraz ruch naprzemienny

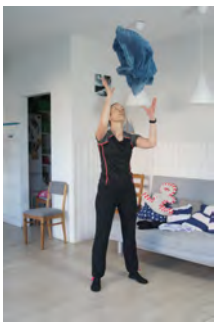
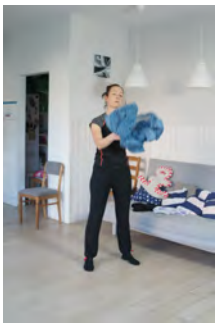
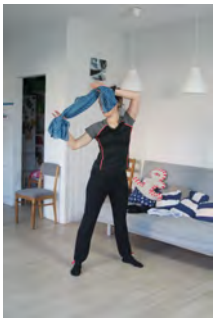
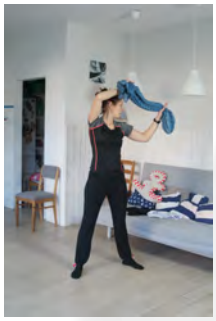
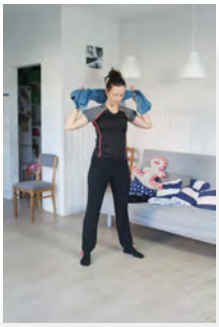
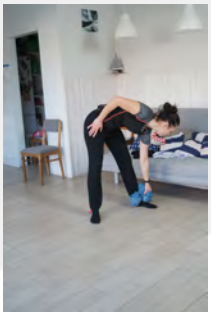
1.  SIEDZIMY NA KRZEŚLE PODNOSIMY PRAWE, NASTĘPNIE LEWE KOLANO ORAZ OBIE NOGI W GÓRĘ
2. SIEDZIMY NA KRZEŚLE PRZESUWAMY NOGĘ PRAWĄ NASTĘPNIE LEWĄ DO PRZODU
3. SIEDZIMY NA KRZEŚLE PRZESTAWIAMY NOGĘ PRAWĄ, LEWĄ , NASTĘPNIE OBIE NOGI W BOK
4. Z POZYCJI SIEDZĄCEJ NA KRZEŚLE, UNOSIMY POŚLADKI W GÓRĘ, RĘCE CAŁY CZAS TRZYMAJĄ SIEDZISKO KRZESŁA

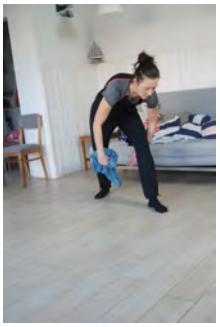
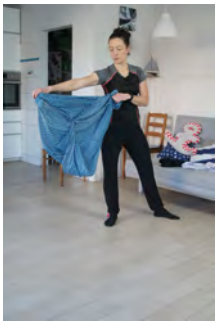
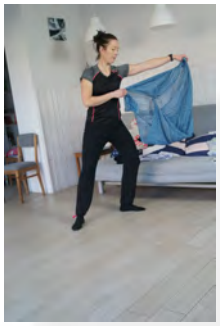
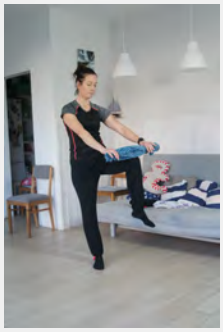
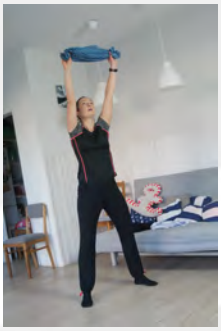
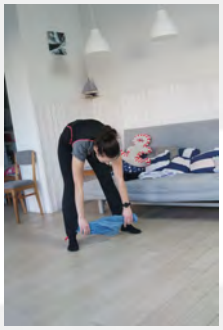
5. Z POZYCJI SIEDZĄCEJ NA KRZEŚLE WYKONUJEMY SKŁON DO KOLAN, NASTĘPNIE DO STÓP
6.  STAJEMY OBOK KRZESŁA, RĘCE OPIERAMY NA SIEDZISKO, WYKONUJEMY UGIĘCIE W ŁOKCIACH
7. STOIMY Z BOKU KRZESŁA KŁADZIEMY PRAWĄ NASTĘPNIE LEWĄ NOGĘ NA SIEDZISKO I WYKONUJEMY BALANS DO PRZODU
8.  STAJEMY ZA KRZESŁEM RĘCE NA OPARCIU KRZESŁA, WYKONUJMEY UGIĘCIE KOLAN
9. STAJEMY ZA KRZESŁEM DOTYKAMY RĘKOMA SIEDZISKA, NASTĘPNIE NÓG KRZESŁA ZA SIEDZISKIEM

10. STAJEMY ZA KRZESŁEM JEDNĄ RĘKĘ TRZYAMY NA OPARCIU WYKONUJEMY LEKKI KROK TANECZNY W PRAWĄ NASTĘPNIE W LEWĄ STRONĘ
11. SIEDZIMY NA KRZEŚLE WYKONUJEMY SKŁON TUŁOWIA W PRAWĄ NASTĘPNIE W LEWĄ STRONĘ

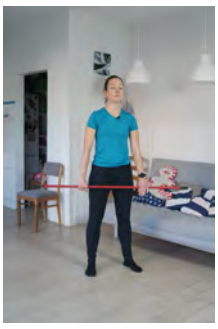
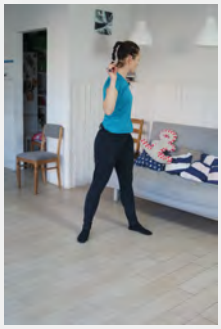
CZEŚĆ 3 – ĆWICZENIA Z CHUSTĄ w tej części znajdziemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion, pleców, ćwiczenia rozwijające koordynację oraz ruch naprzemienny, ćwiczenia wyzwalające swobodę ruchów

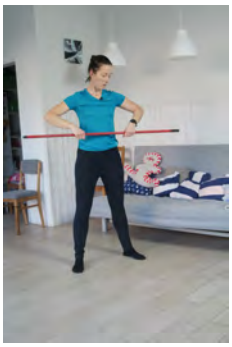
1. STAJEMY W ROZKROKU, CHUSTKA W PRAWEJ RĘCE, UNOSIMY RĘCE W GÓRĘ NAD GŁOWĘ, PRZEKŁADAMY CHUSTKĘ DO LEWEJ RĘKI, OPUSZCZMY RĘKĘ, NASTĘPNIE CAŁĄ SEKWENCJĘ RUCHU WYKONUJEMY OD LEWEJ DO PRAWEJ RĘKI
2.  CHUSTKĘ TRZYMAMY W OBU RĘKACH NAD GŁOWĄ WYKONUJEMY WYCHYLENIE TUŁOWIA W PRAWĄ NASTEPNIE W LEWĄ STRONĘ
3.  CHUSTKĘ TRZYMAMY W PRAWEJ RĘCE, WYKONUJEMY KRÓTKI RUCH RĘKA W GÓRĘ W DÓŁ, NASTĘPNIE TO SAMO WYKONUJEMY RĘKĄ LEWĄ
4.   TRZYMAMY CHUSTKĘ W JEDNEJ RĘCE, WYKONUJEMY UGIĘCIE KOLAN I DOTYKAMY CHUSTKĄ PODŁOGI, PROSTUJEMY NOGI CHUSTKĘ PRZENOSIMY W GÓRĘ NAD GŁOWĘ, NASTĘPNIE CAŁĄ SEKWENCJE WYKONUJEMY Z LEWEJ STRONY.

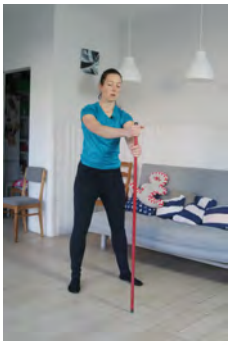
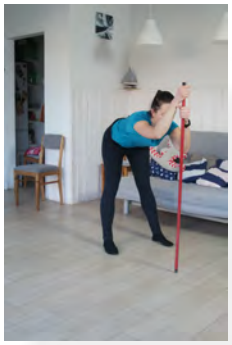
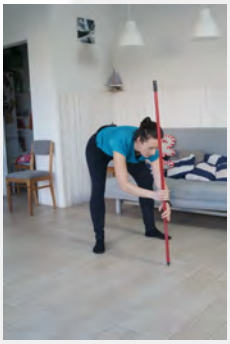
5.   PODRZUCAMY CHUSTKĘ W GÓRĘ NAD SIEBIE I CHWYTAMY JEDNĄ ALBO OBIMA RĘKOMA
6.   CHUSTKĘ TRZYMAMY OBIEMA RĘKOMA WYKONUJEMY SKRĘT TUŁOWIA W PRAWO NASTĘPNIE W LEWĄ STRONĘ
7.  CHUSTKĘ TRZYMAMY W OBU RĘKACH NAD GŁOWĄ UGINAMY ŁOKCIE I CHUSTKĘ PRZESUWAMY NA SZYJ Ę
8.  CHUSTKĘ TRZYMAMY W PRAEJ RĘCE WYKONUJEMY SKŁON DO PRAWEJ NOGI, NASTĘPNIE PRZEKŁADAMY CHUSTKĘ DO LEWEJ RĘKI I POWTARZAMY W LEWĄ STRONĘ
9. CHUSTKĘ TRZYMAMY W PRAWEJ RĘCE WYKONUJEMY KRĄŻENIIA CHUSTKĄ NAD GŁOWĄ, PRZEKŁĄDAMY CHUSTKĘ DO LEWEJ RĘKI I POWTARZAMY ĆWICZENIE Z DRUGIEJ STRONY

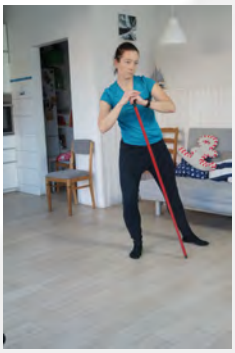
10.  CHUSTKĘ TRZYMAMY W PRAWEJ RĘCE PRZEKŁADAMY CHUSTKĘ POD NOGĄ WYKONUJĄC KROK DO PRZODU, NASTEPNIE CAŁĄ SEKWENCJĘ RUCHU WYKONUJEMY POD LEWĄ NOGĄ
11.   CHUSTKĘ TRZYMAMY W OBU RĘKACH Z PRAWEJ STRONY CIAŁA, WYKONUJEMY BALANS CIAŁA W LEWĄ STRONĘ, NASTĘPNIE SEKWENCJĘRUCHU POWTARZAMY Z LEWEJ NA PRAWĄ STRONĘ (NOGI LEKKO UGIĘTE)
12.  CHUSTKĘ TRZYMAMY OBURĄCZ NA WYSOKOŚĆI BIODER, UNOSIMY PRAWE NASTĘPNIE LEWE KOLANO DO WYSOKOŚCI CHUSTKI
13.   CHUSTKĘ TRZYMAMY W OBU RĘKACH NAD GŁOWĄ, WYKONUJEMY SKŁON TUŁOWIA W PRZÓD

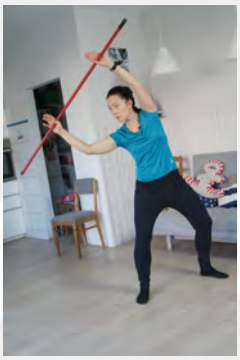
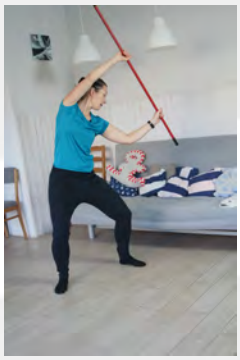
CZEŚĆ 4 – ĆWICZENIA Z KIJEM OD MIOTŁY w tej części znajdziemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion, pleców, nóg, ćwiczenia rozwijające koordynację oraz ruch naprzemienny

1.  KIJ TRZYMAMY OBIEMA RĘKOMA NA WYSOKOŚCI BIODER, UNOSIMY RĘCE NA WYSOKOŚĆ RAMION, NASTĘPNIE NAD GŁOWĘ, PUSZCZAMY RĘCE
2.  KIJ TRZYMAMY W OBU RĘKACH NAD GŁOWĄ, KIJ PRZEZ UGIĘCIE ŁOKCI ZNAJDUJE SIĘ ZA GŁOWĄ, NASTĘPNIE WYKONUJEMY SKRĘT TUŁOWIA W PRAWĄ I LEWĄ STRONĘ
3. KIJ TRZYMAMY W PRAWEJ RĘCE, UNOSIMY RĘKĘ W GÓRĘ, PRZEKŁADAMY DO RĘKI LEWJ, OPUSZCZAMY RĘKĘ, CAŁĄ SEKWENCJĘ RUCHU POWTARZAMY ZE STRONY LEWEJ DO PRAWEJ
4. KIJ TRZYMAMY W OBU RĘKACH ODWRÓCONYCH, WYKONUJEMY UGIĘCIE W ŁOKCIACH, ĆWICZENIE NA BICEPSY

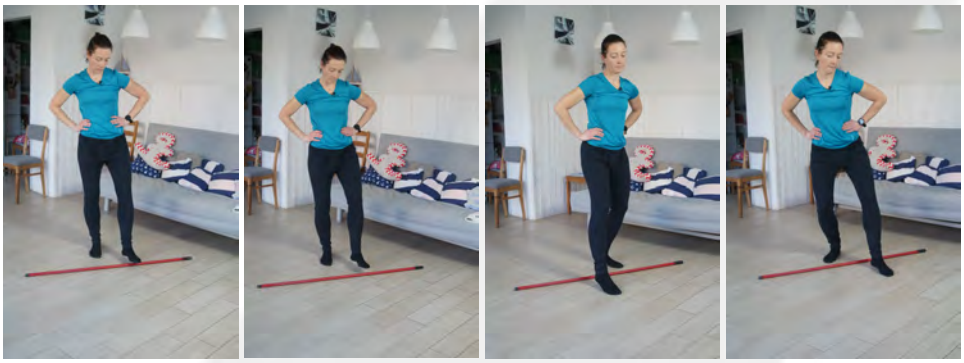
5.  KIJ TRZYMAMY OBURĄCZ NA WYSOKOŚCI PASA, WYKONUJEMY UGIĘCIE ŁOKCI I PODSUNIĘCIE KIJA DO WYSOKOŚCI KLATKI PIERSIOWEJ

6.    KIJ OPIERMY NA PODŁODZE, RĘCE NA KOŃCU KIJA, WYKONUJEMY SKŁON DO WYSOKOŚCI KIJA, NASTĘPNIE SCHODZIMY NIŻEJ PRZEKŁADAJĄC RĘCE JEDNA ZA DRUGĄ, TAK SAMO WRACAMY W GÓRĘ KIJA DO WYPROSTU TUŁOWIA

7.  KIJ OPARTY NA PODŁODZE, RĘCE NA KOŃCU KIJA, WYKONUJEMY BALANS CIAŁA DO UGIĘCIA KOLANA W PRAWĄ NASTĘPNIE W LEWĄ STRONĘ

8.   KIJ TRZYMAMY W OBU RĘKACH NAD GŁOWĄ, WYKONUJEMY SKŁON TUŁOWIA W PRAWĄ NASTĘPNIE W LEWĄ STRONĘ Z RÓWNOCZESNYM UGIĘCIEM KOLAN

9. KIJ TRZYMAMY OBIEMA RĘKOMA Z TYŁU NA WYSOKOSCI BIODER, UGINAMY ŁOKCIE, KIJ NA WYSOKOŚĆ PLECÓW, NASTĘPNIE KIJ PRZESUWAMY NA WYSOKOŚĆ BIODER WYKONUJEMY SKŁON UNOSZĄC RĘCE Z KIJEM W GÓRĘ

10.  KIJ KŁADZIEMY NA PODŁODZE, PRAWĄ NASTEPNIE LEWĄ STOPĘ KŁADZIEMY NA KIJ, A KOLEJNY ETAP TO PRZESTAWIAMY STOPĘ PRAWĄ PÓŹNIEJ LEWĄ ZA KIJ

11. KIJ TRZYMANY W OBU RĘKACH NA WYSOKOŚCI RAMION WYKONUJEMY NAPRZEMIENNE KRĄŻENIA RAMION W PRZÓD, TZW. RUCH WIOSŁUJĄCY

12. KIJ TRZYMANY W OBU RĘKACH NA WYSOKOŚCI RAMION, WYKONUJEMY PRZYSIAD I POWRÓT DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ

13. KIJ TRZYMAMY W PRAWEJ REĆE NA WYSOKOŚCI BIODER, PODNOSIMY RĘKĘ W PRZÓD, PRZEKŁADAMY KIJ DO RĘKI LEWEJ, TEN SAM RUCH WYKONUJEMY ZACZYNAJĄC OD PRZYSIADU, PRZEŁOŻENIE KIJA, POWRÓT DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ, CAŁĄ SEKWENCJĘ RUCHU WYKONUJE MY RÓWNIEŻ OD STRONY LEWEJ DO PRAWEJ

CELEM NASZYM JEST CODZIENNE DBANIE O NASZĄ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ

SPRAWNE I ELASTYCZNE CIAŁO UŁATWIA NAM WYKONYWANIE CODZIENNYCH CZYNNOŚCI

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ ŻYCZĘ POWODZENIA I WYTRWAŁOŚCI W OSIĄGANIU CELU