#POKOLENIA DODATEK SPECJALNY

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Ćwiczmy RAZEM

SPIS TREŚCI

03 Od redakcji

04 Pobudzanie krążenia

06 Gimnastyka izometryczna, cz.1

08 Gimnastyka izometryczna, cz. 2

10 Ćwiczenia szyi i głowy

12 Ćwiczenia dla serca

14 Sprawne dłonie i palce

16 Ćwiczenia z taśmą

#SIEDZĘWDOMUAKTYWNIE

REDAKCJA I REALIZACJA:
Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”
ul. Nowolipie 25B,
01-002 Warszawa

e-mail:
pokolenia@camnowolipie.pl
www.facebook.com/miesiecznikpokolenia
www.cam.waw.pl
www.senioralna.um.warszawa.pl/pokolenia

RADA PROGRAMOWA:
Tomasz Pactwa, *przewodniczący*
Dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych
Joanna Dolińska-Dobek, *członek*
Dyrektor Centrum Aktywności Międzypokoleniowej
Małgorzata Żuber-Zielicz, *członek*
Przewodnicząca Warszawskiej Rady Seniorów
Aleksandra Laudańska, *członek*

REDAKTOR NACZELNA:
Aleksandra Laudańska

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:
Marzena Michałek
Urszula Herbich

KOREKTA:
Dagmara Deska

PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:
COUNICO

WYDAWCA:
Urząd m.st. Warszawy
Biuro Pomocy i Projektów Społecznych
ul. Leona Kruczkowskiego 2,
00-412 Warszawa

Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania zmian w nadesłanych tekstach wynikających z zasad edytorskich lub kultury języka. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam.

Zdjęcie okładkowe:
Przemysław Pokrycki

OD REDAKCJI

#ZOSTAŃWDOMU I ĆWICZ Z NAMI!

Drodzy Czytelnicy, oddajemy w Wasze ręce specjalne wydanie Warszawskiego Miesięcznika Seniorów #POKOLENIA. Przygotowaliśmy go we współpracy z Warszawską Radą Seniorów, która zainicjowała akcję „Siedzę w domu aktywnie”. Znajdziecie w nim zestawy ćwiczeń prezentowane dotąd na łamach magazynu. Wybraliśmy te, które można wykonywać bez wychodzenia z domu.

Ruch jest niezmiernie ważny w utrzymaniu zdrowia i sprawności. Pomaga również zachować dobry nastrój, bo podczas wysiłku fizycznego wydzielają się endorfiny - hormony szczęścia. Wysiłek, do którego Was zachęcamy, nie jest duży – taki w sam raz, żeby lepiej się poczuć, rozruszać stawy i poprawić krążenie. Jest to szczególnie ważne, gdy zmuszeni jesteśmy zostać w domu.

Zestawy przygotowała Bożena Borys – absolwentka krakowskiej AWF, trener, nauczyciel i sędzia sportowy, a ćwiczenia sfotografował Andrzej Borys - operator filmowy, absolwent Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej w Łodzi.

Mamy nadzieję, że okażą się przydatne, a Wy dacie zarazić się tylko i wyłącznie bakcylem aktywności fizycznej.

Życzymy Wam dużo zdrowia, cierpliwości i wytrwałości w domowych treningach.

Redakcja

BOŻENA BORYS jest autorką wielu artykułów, podręczników i programów telewizyjnych propagujących zdrowy tryb życia. Jest członkiem Warszawskiej Rady Seniorów i stałym współpracownikiem „Pokoleń”.

Prywatnie wielbicielka pływania, tańca, narciarstwa, cheerleadingu i gimnastyki sportowej. Babcia 4 wnucząt.

Zostań w domu I BĄDŹ AKTYWNY

fot. Andrzej Borys

Zasiedliśmy w kanapach, fotelach przed telewizorami. Nasza codzienna, zwyczajna aktywność, została mocno ograniczona. Zostań w domu, ale nie siedź. To bardzo szkodzi naszemu organizmowi. Trzeba się ruszać. Proponuję kilka ćwiczeń pobudzających krążenie i wspomagających oddychanie. Można je wykonywać nawet w małym mieszkaniu. Wystarczy otworzyć okno, albo wyjść na balkon i zabrać się do ćwiczenia! #

Na rozgrzewkę

Siedzisz na krześle, popraw sylwetkę, wyprostuj plecy. Na raz wstań, na 2, 3, 4, 5, 6, 7 obejdź krzesło dookoła, na 8 usiądź. To samo powtórz w drugą stronę. Dla zabawy możesz przyspieszać i zwalniać liczenie, dostosowując tempo ćwiczenia do swoich możliwości. Można trzymać się krzesła, lub ćwiczenie wykonać bez trzymania. **Powtórz kilka razy.**

Pobudzanie krążenia

Siedzisz na krześle, plecy wyprostowane, ręce opuszczone. Zaciskaj i rozluźniaj pięści, równocześnie podnosząc ręce w górę. Kiedy dłonie spotkają się nad głową, opuszczaj ręce, wykonując krążenie nadgarstków. **Powtórz 6 razy.**

Spacer w miejscu

Stań za krzesłem, ręce oprzyj na poręczy na oparciu krzesła, nogi są w małym rozkroku. Zginaj raz prawą, raz lewą nogę w kolanie, naśladując chodzenie. Policz do 30, chwilę odpocznij i wykonaj to samo jeszcze dwa razy **(czyli zrobisz prawie 100 kroków!).**

Skręty tułowia

Stań w małym rozkroku. Wyprostowane ręce unieś w przód. Odwodzisz prawą rękę w bok, z równoczesnym skrętem tułowia.
Wróć do pozycji wyjściowej i to samo wykonaj w drugą stronę.
Powtórz po 6 razy, w każdą stronę, ćwicząc naprzemiennie w prawą i w lewą stronę.

Oddychanie

Usiądź na krześle, plecy wyprostuj, popraw sylwetkę. Ręce ugnij w łokciach i odwiedź na zewnątrz, wykonaj równocześnie wdech, następnie złącz przedramiona i wykonaj wydech. Ćwicz w tempie: ręce w bok wdech, przedramiona złączone wydech. **Zacznij wolno i po 5 powtórzeniach przyspiesz tempo ćwiczenia.**

Krążenie ramion

W staniu lub siadzie połóż dłonie na barkach i wykonaj krążenie ramion 10 razy do przodu oraz 10 razy do tyłu. To ćwiczenie można też wykonać spacerując po mieszkaniu.

WSZYSTKIE ĆWICZENIA MOŻNA WYKONYWAĆ KILKA RAZY DZIENNIE, DLA UROZMAICENIA MOŻNA WŁĄCZYĆ MUZYKĘ I ZMIENIĆ KOLEJNOŚĆ ĆWICZEŃ.

Gimnastyka IZOMETRYCZNA

Cz. 1

Fot. Andrzej Borys

Słowo izometria pochodzi z języka greckiego i oznacza równomierność. To specyficzna forma treningu polegająca na tym, że mięsień jest tym intensywniej ćwiczony, im większy stawiamy mu opór. Działamy wybiórczo na grupę mięśni lub nawet na jeden konkretny.

Większości osób trening kojarzy się z wysiłkiem i poceniem się. Na niektórych działa to odstraszająco. Tymczasem ta gimnastyka jest dobra dla wszystkich. Nie wymaga specjalnego stroju, chodzenia do klubu, profesjonalnego sprzętu. Wystarczy przeznaczyć na nią 5–10 minut dziennie, czyli nie zabierze nam wiele czasu. Wskazana jest także dla tych, którzy po chorobie chcą wrócić do zdrowia, dla młodych i starszych. Z metody korzystają też kosmonauci, a także olimpijczycy, którzy za pomocą ćwiczeń izometrycznych wzmacniają poszczególne partie mięśni. #

OGÓLNE ZASADY OBOWIĄZUJĄCE PODCZAS WYKONYWANIA ĆWICZEŃ GIMNASTYKI IZOMETRYCZNEJ:

Oddychaj spokojnie, nie wstrzymuj oddechu.

Napinaj mięśnie zgodnie ze swoimi możliwościami, nie przesadzaj.

Nie ćwicz zrywami.

Odpoczynek powinien trwać tyle samo co ćwiczenie. Ćwiczysz 6 sekund, odpocznij 6 sekund.

Czas napięcia mięśni powinien trwać początkowo 6 sekund, po kilku dniach treningu możesz go wydłużyć do 10 sekund.

Powtarzaj każde ćwiczenie 6 razy, pamiętając o odpoczynku.

A OTO KILKA PRZYKŁADÓW:

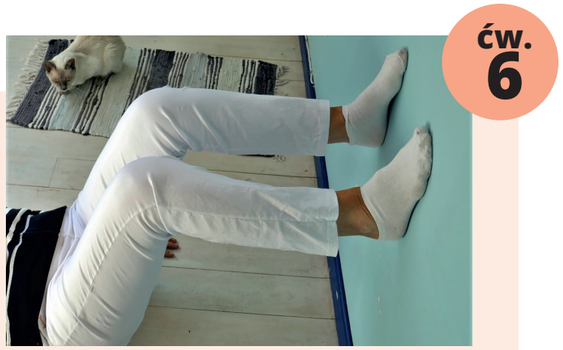
Usiądź na krześle. Dłonie złóż do wewnątrz, nie opieraj ich o klatkę piersiową. Naciśnij jedną ręką na drugą, jakbyś chciał zgnieść orzech. Wytrzymaj 6 sekund i rozluźnij mięśnie.
Ćwiczenie wzmacnia mięśnie klatki piersiowej i mięśnie podtrzymujące biust, a także mięsień najszerszy grzbietu, czyli poprawia postawę.

Stań w futrynie drzwi, nogi rozstaw szeroko, by do niej dotykały, ręce unieś w górę i oprzyj o nią wewnętrzną stroną dłoni. Naciśnij z całej siły na futrynę, najpierw rękoma, policz do 6, odpocznij i to samo zrób stopami. Odetchnij i powtórz sekwencję: 6 razy naciśnij rękoma i 6 razy stopami. Na koniec zrób to samo, naciskając równocześnie rękoma i stopami. **Ćwiczenie wzmacnia mięśnie posturalne oraz mięśnie rąk i nóg.**

Usiądź na podłodze z ugiętymi nogami, obejmij rękoma kolana i odpychaj tułów do tyłu, równocześnie przeciwstawiając się temu nogami.
Po 6 sekundach rozluźnij mięśnie. Powtórz 6 razy.
Ćwiczenie wzmacnia mięśnie posturalne oraz mięśnie rąk i nóg.

Usiądź na krześle. Ręce połóż na zewnętrznej stronie kolan, naciskaj rękoma na kolana, a kolanami na ręce.
Ćwiczysz mięśnie posturalne oraz mięśnie rąk i nóg.

Możesz je wykonać, leżąc w łóżku rano lub wieczorem. Połóż głowę wygodnie na poduszce, ręce leżą wzdłuż ciała. Nogi wyprostowane. Wciśnij mocno głowę w poduszkę, **wytrzymaj 6 sekund, rozluźnij się i powtórz jeszcze 5 razy.**



Połóż się na plecach, nogi trzymaj ugięte w kolanach, stopy oprzyj o ścianę. Z całej siły naciśnij stopami na ścianę. Oddychaj spokojnie, wytrzymaj 6 sekund. Rozluźnij mięśnie i powtórz 6 razy. Ćwiczenie wykonuj też, gdy masz skurcz łydek. **Taki trening wzmacnia mięśnie brzucha, grzbietu i nóg.**

Cz. 2

Gimnastyka IZOMETRYCZNA

Fot. Andrzej Borys

Jeżeli naprawdę nie umiesz wygospodarować czasu na codzienną porcję ćwiczeń, to na gimnastykę izometryczną znajdziesz go na pewno. Potrzeba jedynie 90 sekund dziennie, aby utrzymać się w dobrej formie! Zwłaszcza że ćwiczyć można w łóżku, łazience, podczas domowych zajęć i w trakcie oglądania telewizji – właściwie zawsze i wszędzie. Nie ma więc dobrej wymówki do usprawiedliwiania się. Proponuję kilkaćwiczeń, które możesz wykonać podczas zwyczajnych zajęć domowych. Zaczynamy od łazienki i porannego prysznica. #

ćw. 1

Poprawia kondycję mięśni brzucha.

Jest bardzo proste, a na rezultaty nie trzeba będzie długo czekać. Podczas mycia się, wciągnij mięśnie brzucha tak mocno, jak tylko możesz to zrobić bez zatrzymania oddechu. Potem rozluźnij się, odpocznij i powtórz ćwiczenie jeszcze kilka razy.
Ćwicz za każdym razem przez 6 sekund.
Poprawia kondycję mięśni brzucha.

Poprawia postawę.

Stań prosto w małym rozkroku. Chwyć ręcznik podniesioną w górę prawą ręką, a lewą przytrzymaj na dole. Ręcznik ułoży się skośnie za plecami. Przez 6 sekund rozciągaj końce ręcznika jeden w górę, drugi – w dół. Rozluźnij się, zmień ułożenie rąk i wykonaj ćwiczenie jeszcze raz. **Powtórz po 3 razy w każdą stronę.**

Na właściwą postawę tułowia wpływają też mięśnie szyi i karku.

Stojąc w małym rozkroku, podnieś ręcznik w górę w taki sposób, żeby się zrolował, a broda była oparta na jego środku. Mocno chwyć końce ręcznika i staraj się je podnosić w górę, a brodą przyj w przód przeciw oporowi ręcznika. **Ćwicz przez 6 sekund i po chwilowym odpoczynku powtórz jeszcze raz.**
Korzyści z wykonywania tego ćwiczenia są podwójne – nie tylko poprawi się postawa, lecz także pozbędziesz się drugiego podbródka.

Wzmacnia mięśnie grzbietu i ramion.

Stań przy stole lub kuchennym blacie. Jedną rękę połóż na stole, drugą – pod blatem. Z całej siły naciskaj na blat obiema rękami. Po 6 sekundach zmień ułożenie rąk. Wykonaj ćwiczenie w drugą stronę.
Powtórz po 2 razy na każdą stronę.

Gotując obiad też możesz ćwiczyć, by poprawić sylwetkę.

Weź do rąk ścierkę, zwiń ją i chwyć za oba końce. Przez 6 sekund rozciągaj ją, trzymając ręce wyprostowane przed sobą. Odpocznij i to samo powtórz, trzymając ręce wyprostowane nad głową. Podczas wykonywania tego ćwiczenia stań w małym rozkroku. **Po krótkim odpoczynku powtórz ćwiczenie po 3 razy, na każde ułożenie rąk.**

Poprawia kondycję mięśni ud i bioder.

Usiądź w fotelu lub na krześle. Możesz przy okazji oglądać telewizję. Postaw przed sobą krzesło. Stopami wyprostowanych nóg obejmij nogi stojącego przed Tobą krzesła. Ręce oprzyj na poręczy fotela. Przyciśnij z całą energią stopy do nóg krzesła.
Policz do 6, następnie rozluźnij mięśnie i po krótkiej przerwie powtórz ćwiczenie jeszcze 3 razy.

Ćwiczenia SZYI i GŁOWY

Fot. Andrzej Borys

Szyja i głowa też potrzebują ćwiczeń, i to w każdym wieku. W starszym sporo siedzimy, spędzamy czas przed telewizorem i komputerem, czytamy, robimy na drutach. To często powoduje ból kręgosłupa w odcinku szyjnym. Ale można mu zaradzić!

Odcinek szyjny kręgosłupa składa się z siedmiu kręgów. Dwa z nich są szczególnie ważne: dźwigacz podtrzymujący czaszkę i krąg obrotowy. Ludzka głowa waży od 4 do 6 kg, na dodatek wysunięta jest w stosunku do kręgosłupa trochę do przodu, a to powoduje, że mięśnie szyi są cały czas obciążone, bo muszą zrównoważyć ciężar głowy. Jeśli dojdzie do zaniedbania i nie znajdziemy czasu na ćwiczenia, albo nie zmienimy nawyków, może to doprowadzić do zwyrodnienia kręgosłupa w odcinku szyjnym. A to niesie za sobą poważne konsekwencje, które mogą znacznie ograniczyć komfort życia.

Kilka minut dziennie warto przeznaczyć więc na proste ćwiczenia. Lepiej wykonywać je w pozycji siedzącej. Zrezygnuj z nich, jeśli poczujesz, że masz zawroty głowy. Wówczas zasięgnij porady lekarza. #

Zginanie i prostowanie szyi

Usiądź na krześle lub taborecie w pozycji wyprostowanej. Zegnij szyję tak, by podbródek dotknął klatki piersiowej. Unieś głowę do pozycji wyprostowanej, poczekaj i powoli odchyl głowę w tył. Popatrz na sufit. Ćwicz wolno. **Powtórz 5 razy.**

Skręty głowy

Nadal siedzisz na krześle. Przyjmij pozycję wyprostowaną. Wolno skręć głowę w prawą stronę. Wróć do pozycji wyjściowej i to samo powtórz w drugą stronę. **Wykonaj 5 razy w obu kierunkach.** Nie ruszaj ramionami, skręcaj tylko głową.

Skłony głowy

Siedzisz na krześle. Pozycja wyprostowana. Staraj się dotknąć lewym uchem do lewego barku. Wróć do pozycji wyprostowanej i to samo wykonaj w drugą stronę. Nie wysuwaj głowy do przodu i trzymaj ramiona nieruchomo. **Powtórz 5 razy w każdą stronę.**

TERAZ 3 ĆWICZENIA IZOMETRYCZNE:

Usiądź wygodnie lub stań w małym rozkroku. Prawą rękę umieść nad głową i dłoń połóż na lewym uchu. Głową naciskaj na dłoń, a dłonią – na ucho. Wytrzymaj 6 s i to samo zrób w drugą stronę, czyli lewą rękę umieść na prawym uchu.

Usiądź na krześle, dłonie spleć palcami i oprzyj z tyłu głowy na potylicy, łokcie trzymaj skierowane w bok. Naciśnij głową na ręce – powinny stawiać opór. Wytrzymaj 6 s, rozluźnij ręce i odpocznij przez 5 s.
Powtórz 5 razy.

Nadal siedzisz. Dłonie połóż na czole. Spleć palce i obróć dłonie wewnętrzną stroną do czoła. Łokcie trzymaj na zewnątrz. Naciskaj głową na ręce – powinny stawiać opór. Wytrzymaj 6 s, rozluźnij mięśnie i odpocznij przez 5 s.
Powtórz 5 razy.

O KRĘGOSŁUP SZYJNY DBAJ KAŻDEGO DNIA:

1. **Rozmawiając przez telefon, nie przytrzymuj słuchawki barkiem.**
2. **Postaw monitor komputera na wprost twarzy, a nie z boku.**
3. **W czasie dłuższej podróży używaj poduszki w kształcie rogalika, która podtrzymuje kręgosłup szyjny.**
4. **Śpij na poduszce ortopedycznej.**
5. **Unikaj przeciągów.**
6. **Kiedy możesz – pływaj.**

I WYKONUJ NASZE ĆWICZENIA!

Ćwiczenia DLA SERCA

Serce to symbol miłości. Kiedy chcemy pokazać, że kogoś kochamy, to rysujemy czerwone kształtne serduszko. Albo wysyłamy odpowiedni emotikon w wiadomości tekstowej. Prawdziwe serce wygląda całkiem inaczej i bardziej przypomina ściśniętą pięść. Jest bardzo ważnym organem naszego ciała. Sprawną maszyną, bez której nie możemy funkcjonować ani żyć. Zatem serce musi mieć stworzone odpowiednie warunki do pracy.
Jeśli są one spełnione, to może działać nawet 120 lat!

Zgony z powodu dolegliwości serca są w Polsce bardzo częste. Wiele osób umiera w wyniku chorób układu krążenia i choroby niedokrwiennej.
Troska o serce i właściwe odżywianie wpływają na zdrowie człowieka, a niezbędne do niego jest **SZCZĘŚLIWE i AKTYWNE ŻYCIE.**

Popełniamy jednak błędy, za które niekiedy słono płacimy. Większość ludzi je zbyt dużo i ćwiczy za mało. Oczywiście ważne jest też to, co jemy. Moim zadaniem jest zwrócenie waszej uwagi na ruch, który jest dla serca ogromnie ważny i powinien być w miarę systematyczny. W starszym wieku cierpimy na „chorobę siedzenia", tymczasem organizm potrzebuje aktywności fizycznej. Ludzie, którzy regularnie ćwiczą, mają zdrowsze serce i są mniej zagrożeni zawałem, udarem czy wylewem. Ruchu nie zastąpimy najlepszymi lekami czy suplementami diety.

Najtrudniej jest zacząć. Oto kilka ćwiczeń, które mogą wykonać wszyscy. Nie potrzeba specjalnego stroju i hali sportowej. Można je spokojnie zrobić w domu. Warto na chwilę otworzyć okno i przewietrzyć pokój, a potem dopiero przejść do głównego zadania. #

ćw. 1

Ugnij ręce w łokciach i dłonie unieś w górę. Odwiedź łokcie na zewnątrz i wykonaj wdech przez nos. Następnie złącz przedramiona i wolno wydmuchaj powietrze przez usta. **Ćwiczenie powtórz 10 razy. Pobudza ono krążenie i wzmacnia mięśnie oddechowe.**

ćw. 2

Stań wygodnie w rozkroku. Ręce ugnij w łokciach i ułóż na wysokości klatki piersiowej. Palce dłoni skieruj do siebie, przedramiona są równolegle do podłoża. Nie zmieniając ułożenia rąk, dwukrotnie odwiedź ramiona w tył. Ściągnij łopatki, wykonaj skręt tułowia i rozłóż ramiona do pełnego wyprostu. Nadal mają być ułożone równolegle do podłoża.

To samo powtórz w drugą stronę. Dwa ruchy ugiętych ramion, skręt tułowia i wyprost rąk. Ćwicz w tempie do trzech. To zadanie poprawia wydolność oddechową płuc i jest ćwiczeniem aerobowym.
Wykonaj 8 powtórzeń, raz w lewą i raz w prawą stronę.

ćw. 3

Nadal stoisz w rozkroku. Ramiona ugięte w łokciach, dłonie połóż na barkach. Narysuj łokciami 10 obszernych kół. Ćwiczenie wykonaj w przód i w tył.
Im bliżej głowy podnosisz łokcie przy ruchu w górę, tym bardziej zwiększasz ruchomość stawów barkowych. Rób wszystko powoli, tempo nie jest potrzebne.
Ćwiczenie zwiększa ruchomość stawów barkowych i wzmacnia mięśnie oddechowe, czyli posyłasz sercu więcej tlenu.

ćw. 4

Nadal stoisz w rozkroku. Dłonie połóż na biodrach i krąż biodrami. 10 razy w prawą stronę i 10 razy w lewą. Staraj się oddychać przez nos. Możesz lekko ugiąć kolana. Łokcie trzymaj odsunięte w tył. Wówczas masz uniesioną klatkę piersiową i lepiej pracują mięśnie oddechowe.

Sprawne DŁONIE i PALCE

Fot. Andrzej Borys

Ciało człowieka jest stworzone do stałej aktywności. Regularny trening jest ważny w każdym wieku. Ćwiczenia pokazane w tym zestawie wzmocnią mięśnie palców i dłoni.

Sprawne ręce mają ogromne znaczenie w przypadku seniorów. Decydują o utrzymaniu samodzielności i wywierają znaczący wpływ na jakość życia. Osoba starsza, która jest w stanie sama wykonać codzienne czynności pielęgnacyjne i prace domowe, nie będzie uzależniona od innych.

Ćwiczenia, które proponuję, mają na celu utrzymanie w formie nadgarstków i palców dłoni.

Do ich wykonania będą potrzebne dwie małe piłki (najlepiej tenisowe) oraz kółko ringo, które można zastąpić zrolowanym ręcznikiem. #

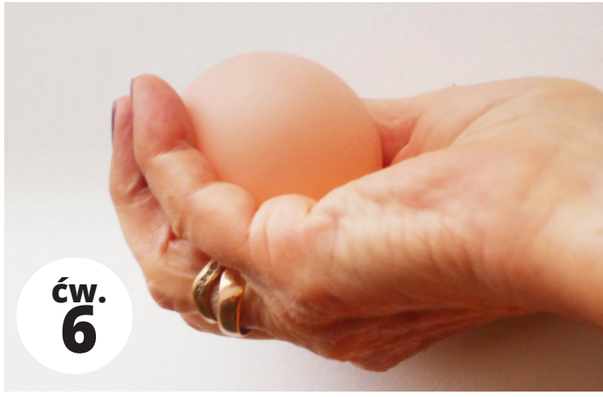
Usiądź wygodnie na krześle. Ręce swobodnie zwisają wzdłuż ciała. Zaciskaj i otwieraj palce, stopniowo unosząc ręce w górę. Gdy dłonie spotkają się nad głową, zacznij je wolno opuszczać, nadal zaciskając i rozluźniając palce. **Powtórz 8 razy. Ćwiczenie poprawia krążenie i wzmacnia mięśnie palców.**

Nadal siedzisz na krześle. Stopniowo podnoś ręce w górę, równocześnie krążąc nadgarstkami. Ćwiczenie przypomina wkręcanie żarówek – opuszczając ręce w dół, wykręcasz je. **Powtórz 6 razy. Ćwiczenie poprawia krążenie i wzmacnia mięśnie rąk i nadgarstków.**

Siedzisz na krześle. Ręce trzymaj przed sobą, ugięte w łokciach i oparte o tułów, spleć palce. W takim ułożeniu zginaj nadgarstki w prawą i w lewą stronę. Powtórz 10 razy, zmieniając tempo na nieco szybsze. **Ćwiczenie wzmacnia stawy nadgarstków.**

Potrzebne jest kółko ringo, które można zastąpić zrolowanym ręcznikiem.
Trzymaj kółko obiema dłońmi ułożonymi przed sobą. Zaciśnij je na nim i przesuwaj je, kręcąc nim jak kierownicą, jedna ręka za drugą.
Trenuj przez 30 s, odpocznij i powtórz ćwiczenie w drugą stronę. **Ćwiczenie wzmacnia mięśnie palców i nadgarstków.**

Ciągle znajdujesz się na krześle. Dłonie ułóż przed sobą, tak by palce stykały się opuszkami. Naciskaj jedną ręką na drugą, policz do 8 i rozluźnij palce. **Powtórz 6 razy.**
Ćwiczenie wzmacnia mięśnie palców, rąk i obręczy barkowej.



Siedzisz na krześle. W obu rękach trzymaj małe gumowe piłki. Palce powinny obejmować je przez cały czas. Ćwiczenie polega na ściskaniu piłek. Wykonaj 4 serie powtórzeń, po 10 ściśnięć. Możesz trenować obiema rękami równocześnie lub każdą z osobna.
Ćwiczenie wzmacnia mięśnie palców i nadgarstków.

WSZYSTKIE ĆWICZENIA MOŻESZ WYKONAĆ PRZED TELEWIZOREM.

Ćwiczenia Z TAŚMĄ

Fot. Andrzej Borys

Taśmy do ćwiczeń można kupić w sklepach rehabilitacyjnych. Koszt to około 25 zł/m. Najlepiej kupić 1,5 m. Taśmy są różnokolorowe, a każdy kolor oznacza inną rozciągliwość. Warto nabyć również książeczkę z instrukcją, jak korzystać z taśmy. Są też gotowe zestawy ćwiczeń.

Najmniejszy opór stawia taśma żółta, większy – czerwona, zielona, niebieska, czarna, srebrna. Najmniej rozciągliwa jest złota. Dla seniorów najlepsze są taśmy w kolorach żółtym, czerwonym, niebieskim i zielonym. Opór wzrasta w zależności od procentowego przyrostu długości taśmy, czyli od jej rozciągliwości. Przy rozciągnięciu taśmy czerwonej od długości początkowej 50 cm do 1 m opór wynosi 1,8 kg.

Taśmy wykonane są z lateksu. Można je łatwo uszkodzić pierścionkami czy krawędziami adidasów, lepiej jest więc ćwiczyć bez obuwia i biżuterii.

Ćwiczenia z użyciem taśmy mają na celu zwiększenie masy mięśniowej.

Dla osób początkujących zaleca się 6 ćwiczeń, które powinny być powtórzone 10-15 razy. Podczas wykonywania aktywności należy zwrócić uwagę na dobrą postawę i prawidłowy oddech. Ruchy powinny być wolne, a ćwiczenia wykonywane w równomiernym tempie. #

Siedzisz na krześle. Plecy oparte i wyprostowane, nogi ustawione na szerokość bioder. Chwyć taśmę na wysokości barków, ręce wyprostuj w przód. Rozciągaj taśmę na boki tak szeroko, jak możesz to zrobić, utrzymując ją cały czas w poziomie. **Powtórz początkowo 10 razy, a po dojściu do wprawy – 15 razy.**

Nadal siedzisz na krześle. Plecy wyprostowane, nogi na szerokość bioder. Taśmę połóż za plecami, na łopatkach. Końce trzymaj w dłoniach. Ręce są ugięte w łokciach. Rozciągaj taśmę jak najdalej do przodu. Nie opuszczaj rąk, taśmę utrzymuj w poziomie. **Powtórz 8 razy i wykonaj jeszcze 2 serie.**

Nadal siedzisz na krześle. Pozycja wyprostowana. Taśmę trzymasz szeroko przed sobą. Lewą rękę oprzyj na siedzeniu krzesła obok lewego biodra. Prawą ręką rozciągaj taśmę w górę w skos aż do pełnego wyprostu ręki. **Powtórz 12 razy, zmień rękę i to samo wykonaj w drugą stronę.**

Odstaw krzesło. Stań w rozkroku. Złóż taśmę na pół i umieść pod stopami. Prawą ręką chwyć koniec taśmy, na której stoi lewa stopa, lewą ręką chwyć koniec taśmy, na której stoi prawa stopa. Taśma jest skrzyżowana. Prostuj ręce w górę aż do pełnego wyprostu. **Ćwiczenie powtórz 6 razy. Wykonaj 3 serie.**

Jesteś w klęku podpartym. Taśmę umieść na lewej stopie, noga jest ugięta w kolanie, końce taśmy trzymaj rękami opartymi na podłodze. **Prostuj lewą nogę 10 do 12 razy w rytmie zgięcie-wyprost.** Odpocznij i to samo wykonaj drugą nogą.

Połóż się na podłodze na plecach. Nogi unieś do góry i zegnij w kolanach. Połóż taśmę na stopach, końce trzymaj w dłoniach ułożonych blisko tułowia. Prostuj i zginaj nogi, starając się doprowadzić do naprężenia taśmy.

UWAGA ĆWICZENIA Z TAŚMĄ LATEKSOWĄ MAJĄ NA CELU:

1. **Wzmocnienie sprawności.**
2. **Poprawę koordynacji ruchowej.**
3. **Wzrost siły mięśniowej.**
4. **Poprawę elastyczności mięśni.**
5. **Zwiększenie wydolności organizmu.**
6. **Poprawę orientacji przestrzennej i równowagi.**

Czytaj **#POKOLENIA,**
niech Twój świat się zmienia!