



Zestaw ćwiczeń usprawniających dla osób po 60 roku życia

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia
na lata 2016-2020

Zasady bezpieczeństwa

To ważne!

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu oceny aktualnego stanu zdrowia oraz określenia braku przeciwwskazań do podjęcia aktywności fizycznej.

- ◆ Staraj się wykonywać 30 minutowe ćwiczenia o umiarkowanej intensywności każdego dnia.
- ◆ Podczas ćwiczeń oddychaj spokojnie i miarowo. Nie wstrzymuj powierza.
- ◆ Zawsze ćwicz we własnym tempie, a ruchy wykonuj płynnie i dokładnie.
- ◆ Chcąc wzmocnić swoje ciało i zapobiegać upadkom, wykonuj regularnie ćwiczenia siłowe (2 do 3 razy w tygodniu) oraz ćwiczenia poprawiające koordynację (codziennie po 5-10 minut).
- ◆ Jeśli czujesz ból w trakcie wykonywania aktywności, być może wykonujesz ją nieprawidłowo. Postaraj się odwzorować ruch jak najdokładniej. Jeśli mimo to ból dalej się utrzymuje, przerwij ćwiczenie i koniecznie skonsultuj objawy z lekarzem lub fizjoterapeutą.
- ◆ Jeśli czujesz ostry ból głowy lub innej części ciała, zawroty głowy, ból w klatce piersiowej lub inne niepokojące Cię dolegliwości - koniecznie przerwij aktywność!
- ◆ Kontroluj swoje tętno. Najwyższe tętno bezpieczne dla Ciebie określa wzór (220 - Twój wiek). Np.: jeśli masz 60 lat, Twoje maksymalne tętno nie powinno być wyższe niż wynik działania 220 - 60, czyli 160. Jeśli jednak dopiero rozpoczynasz ćwiczenia bezpiecznie będzie, jeśli Twoje tętno będzie wynosiło nie więcej niż 60% wartości maksymalnej, czyli w przytoczonym przykładzie 60% ze 160, czyli 96 uderzeń na minutę.

Inne materiały edukacyjne oraz informacyjne przygotowane w ramach realizowanego projektu, w tym m.in.:

- ◆ Materiały edukacyjne „Profilaktyka urazów wśród osób powyżej 60-go roku życia”
- ◆ Broszura „Cechy bezpiecznego mieszkania seniora”
- ◆ Raport „Urazy wśród osób powyżej 60-go roku życia”
- ◆ Materiały edukacyjne dla architektów „Zasady projektowania obiektów ochrony zdrowia dla seniorów”
- ◆ Wytyczne projektowania obiektów ochrony zdrowia przeznaczonych dla seniorów
- ◆ Raport „Analiza epidemiologiczno-demograficzna urazów osób w wieku 60+ w latach 2015-2016”
- ◆ Ulotki, plakaty

znaleźć można na:

www.pzh.gov.pl/projekty-i-programy/

www.zdrowie.pap.pl

a także pisząc na adres:

edukacjazdrowotna@pzh.gov.pl

SPIS ĆWICZEŃ

Poniżej znajduje się spis wszystkich ćwiczeń zamieszczonych na płytach. Ćwiczenia zgrupowane są w 4 bloki funkcyjne. Kolejność jest zgodna z numeracją filmów na nośnikach DVD. Skomponuj swój trening na dziś!

ĆWICZENIA OGÓLNOUSPRAWIAJĄCE

1. Ćwiczenia ogólnousprawniające w pozycji stojącej (ćwiczenia wolne). Zestaw 1.
2. Ćwiczenia ogólnousprawniające w pozycji stojącej (ćwiczenia wolne). Zestaw 2.
3. Ćwiczenia ogólnousprawniające w pozycji stojącej. Zestaw dla zaawansowanych.
4. Ćwiczenia ogólnousprawniające w pozycji stojącej z użyciem krzesła. Zestaw 1.
5. Ćwiczenia ogólnousprawniające w pozycji stojącej z użyciem krzesła. Zestaw 2.
6. Ćwiczenia w pozycji leżenia tyłem.
7. Ćwiczenia w pozycji leżenia na boku.
8. Ćwiczenia w pozycji klęku podpartego.
9. Ćwiczenia w siadzie na krześle.




Przykłady dla początkujących:
Zestaw nr 2 (ćwiczenia ogólnousprawniające)
Zestaw nr 6 (ćwiczenia ogólnousprawniające)
Zestaw nr 18 (ćwiczenia specjalne)
Zestaw nr 12 (ćwiczenia wzmacniające)
Zestaw nr 15 (ćwiczenia rozciągające)
Przykłady dla średnio zaawansowanych:
Zestaw nr 1 (ćw. ogólnousprawniające) + Zestaw nr 15 (ćw. rozciągające)
Zestaw nr 2 (ćw. ogólnousprawniające) + Zestaw nr 11 (ćw. wzmacniające)
Zestaw nr 9 (ćw. ogólnousprawniające) + Zestaw nr 17 (ćw. specjalne)
Zestaw nr 1 (ćw. ogólnousprawniające) + Zestaw nr 8 (ćw. ogólnouspraw.)
Zestaw nr 2 (ćw. ogólnousprawniające) + Zestaw nr 7 (ćw. ogólnouspraw.)
Przykłady dla zaawansowanych:
Zestaw 1 + Zestaw 10 + Zestaw 14
Zestaw 2 + Zestaw 11 + Zestaw 15
Zestaw 3 + Zestaw 12 + Zestaw 13
Zestaw 2 + Zestaw 20 + Zestaw 15
Zestaw 5 + Zestaw 11 + Zestaw 14

Filmy zawierające zestawy ćwiczeń usprawniających powstały
w ramach realizacji projektu
**„EDUKACJA ZDROWOTNA W PROFILAKTYCE URAZÓW
I W PROMOCJI BEZPIECZEŃSTWA”**
finansowanego ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
w zakresie celu operacyjnego nr 5:
Promocja zdrowego i aktywnego starzenia się.

Projekt skierowany jest do osób po 60 roku życia, ale także dla ich opiekunów, pielęgniarek, pracowników społecznych, architektów, organizatorów opieki medycznej, samorządów, inwestorów. Głównym zadaniem jest prowadzenie działań edukacyjnych, skierowanych w szczególności do osób starszych oraz ich opiekunów w zakresie tematyki urazów i upadków - czynników predysponujących do ich wystąpienia oraz sposobów prewencji. W ramach działań edukacyjnych mowa nie tylko o profilaktyce indywidualnej, ale także o działaniach środowiskowych, takich jak dostosowywanie przestrzeni domowej i publicznej w sposób przyjazny osobom starszym.

PRZED ROZPOCZĘCIEM ĆWICZEŃ:

- Przygotuj swoją przestrzeń, aby nic Ci nie przeszkadzało. Nie ćwicz w pobliżu mebli.
- Usuń spod nóg ruchome elementy, np. przesuwające się dywany. Uważaj na progi oraz inne elementy o które mógłbyś się potknąć lub uderzyć.
- Załóż wygodny strój sportowy.
- Przewietrz pomieszczenie lub otwórz okno na czas ćwiczeń.
- Pij wodę przed, w trakcie i po ćwiczeniach.
- Nim zaczniesz odczekaj przynajmniej godzinę od ostatniego posiłku.

OSOBY POCZĄTKUJĄCE	<p>Czas: 10 min.</p> 	<p>Wybierz pojedynczy zestaw ćwiczeń, trwający 10 min z grupy ćwiczeń ogólnousprawniających, wzmacniających, rozciągających lub specjalnych.</p>
OSOBY ŚREDNIO ZAAWANSOWANE	<p>Czas: 20 min.</p> 	<p>Jeśli czujesz się na siłach i chcesz wydłużyć czas ćwiczeń, możesz połączyć dwa 10 minutowe zestawy.</p>
OSOBY ZAAWANSOWANE	<p>Czas: 30 min.</p> 	<p>Dla osób zaawansowanych polecamy połączenie trzech zestawów ćwiczeń w aktywność fizyczną w wymiarze pół godziny.</p>

8

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE

10. Ćwiczenia z taśmą oporową wzmacniające kończyny górne.
11. Ćwiczenia z taśmą oporową wzmacniające kończyny dolne.
12. Ćwiczenia z taśmą oporową wzmacniające całe ciało.

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

13. Ćwiczenia rozciągające całego ciała w pozycji stojącej.
14. Ćwiczenia rozciągające całego ciała w pozycji siedzącej.
15. Ćwiczenia rozciągające całego ciała w pozycjach niskich.

ĆWICZENIA SPECJALNE

16. Ćwiczenia poprawiające jakość chodu.
17. Zdrowy kręgosłup. Ćwiczenia w pozycji leżenia tyłem.
18. Ćwiczenia wpływające na koordynację ruchową.
19. Ćwiczenia z laską poprawiające ruchomość stawów kręgosłupa.
20. Ćwiczenia równoważne.

5

Kalendarzyk ćwiczeń – do uzupełniania

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Styczeń																															
Luty																															
Marzec																															
Kwiecień																															
Maj																															
Czerwiec																															
Lipiec																															
Sierpień																															
Wrzesień																															
Październik																															
Listopad																															
Grudzień																															

Jeśli wykonywałeś ćwiczenia w danym dniu postaw X w odpowiedniej kratce. Pozwoli Ci to na kontrolę regularności Twojej aktywności.

Dostosowuj intensywność ćwiczeń oraz poziom ich zaawansowania do własnych możliwości fizycznych. Dbaj o swoje bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.