Aktywność ruchowa dla seniorów - uwagi praktyczne i wybrane przykłady ćwiczeń

Autor: mgr Joanna Kostka

Nordic Walking – doskonała forma treningu wytrzymałościowego. Może być uprawiany w każdym terenie, przez osoby w różnym wieku i o różnym poziomie wydolności fizycznej i masie ciała. Użycie kijków pozwala na odciążenie stawów kończyn dolnych i kręgosłupa oraz wymusza włączenie do pracy górnej części ciała. W efekcie tego wydatek energetyczny marszu zwiększa się o 20% w stosunku do zwykłego marszu w tym samym tempie. Niewątpliwą zaletą tego treningu jest możliwość spędzania czasu na świeżym powietrzu.

Trening wytrzymałościowy można uprawiać nawet w domu przed telewizorem. Do tego celu można wykorzystać różnego typu urządzenia (stacjonarny rower, orbitrek).

Jako opór w treningu siłowym można wykorzystać wiele przyborów:

- ciężarki,

- ciężarki z rzepami szczególnie przydatne przy ćwiczeniach z oporem kończyn dolnych,

- piłki lekarskie,

- taśmy gumowe,

- woreczki z piaskiem,

- sprężyny,

- przybory dostępne w każdym domu: butelka z wodą, torebka z cukrem, książka itd.,

- ciężar własnego ciała (np.: przysiady- dla mięśni kończyn dolnych, opady na ścianę dla kończyn górnych)

Ćwiczenie oporowe dla mięśni zginaczy przedramienia z użyciem elastycznej taśmy

Usiądź na krześle, pamiętaj o prawidłowej postawie (wciągnij brzuch, wyprostuj plecy, cofnij brodę), stopy rozstaw na szerokość bioder. Taśmę przełóż pod stopami, a jej końce opleć na dłoniach. Łokcie trzymaj blisko tułowia. Dłonie ułóż na kolanach. Taśma powinna być lekko napięta.

Następnie rozciągając taśmę powoli przyciągnij dłonie do barków cały czas trzymając łokcie blisko ciała, utrzymaj napięcie 2-3 s i powoli wróć do pozycji wyjściowej. Nie zatrzymuj powietrza. Pamiętaj o swobodnym oddychaniu. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy. Zmiana ustawienia rąk w pozycji wyjściowej z ułożenia ich na kolanach, na ułożenie wzdłuż tułowia powoduje, że ćwiczysz mięśnie w większym zakresie ruchu.

To samo ćwiczenie można wykonać z użyciem ciężarków, czy nawet butelki z wodą.

Ćwiczenie oporowe dla mięśni prostowników stawu kolanowego z użyciem ciężarków z rzepem.

Usiądź na krześle, pamiętaj o prawidłowej postawie (wciągnij brzuch, wyprostuj plecy, cofnij brodę), stopy rozstaw na szerokość bioder. Nad stawem skokowym przymocuj ciężarek. Wyprostuj nogę w stawie kolanowym bez odrywania uda od krzesła.

Utrzymaj napięcie kilka sekund i powoli opuść do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy dla każdej ze stron.

Ćwiczenie oporowe dla mięśni prostowników stawu łokciowego z użyciem ciężarków z rzepem.

Usiądź na krześle, umocuj ciężarek na nadgarstku. Maksymalnie unieś kończynę górną. Ugnij kończynę górną w stawie łokciowym- spróbuj dotknąć dłonią do pleców.

Drugą ręką dla lepszej stabilizacji podtrzymuj ramię (jak na zdjęciu). Następnie powoli wyprostuj przedramię.Powtórz ćwiczenie 10-15 razy dla każdej ze stron.

Cały czas pamiętaj o postawie. Zamiast ciężarka z rzepem w ćwiczeniu można oczywiście wykorzystać inne przybory: zwykle ciężarki, butelkę z wodą itd.

Ćwiczenie oporowe dla zginaczy stawu kolanowego z użyciem ciężarków z rzepem.

Przymocuj ciężarek na dolnej części podudzia. Dla poprawy stabilizacji stań przodem do krzesła i chwyć się jego oparcia. Pamiętaj o prawidłowej postawie. Zegnij nogę w stawie kolanowym (ciągnij piętą w kierunku do pośladka). Staraj się nie pochylać na bok, ani nie wysuwać kolana do przodu. Utrzymaj napięcie kilka sekund i powoli wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy dla każdej ze stron.

Ćwiczenie równoważne z kijkiem.

Stań ze stopami ustawionymi na szerokość bioder. Wciągnij brzuch i napnij pośladki. Prawą ręką chwyć kijek. Unieś prawa nogę do góry. Wytrzymaj 5-10sekund (im dłużej tym lepiej). Powtórz ćwiczenie 10 razy dla każdej ze stron.

Ćwiczenie równoważne z piłką.

Usiądź na piłce. Rozstaw szeroko stopy, ręce wyciągnij w bok. Jeśli czujesz się niepewnie możesz usiąść przed krzesłem i dla asekuracji chwycić ręką jego oparcia.

Przenoś ciężar ciała z nogi na nogę i staraj się zachować równowagę.

Ćwiczenie rozciągające mięsień prosty uda

Połóż się na boku, pod głowę połóż małą poduszkę. Nogi ułóż w przedłużeniu tułowia. „ Górną nogę” zegnij w kolanie, stopę chwyć „górną ręką” i przyciągnij do pośladka aż do momentu kiedy poczujesz wyraźne rozciąganie (nie ból !). Staraj się nie zginać nogi w stawie biodrowym (kolano nie powinno wychodzić przed linię będąca przedłużeniem tułowia). Utrzymaj rozciąganie ok. 10s. Powtórz ćwiczenie 3- 5 razy dla każdej nogi.

Ćwiczenie rozciągające mięsień brzuchaty łydki

Stań w wykroku przodem do ściany, oprzyj się o nią mniej więcej na wysokości barków. Przednią nogę ugnij w kolanie, tylną trzymaj wyprostowaną, a jej piętę utrzymaj na podłodze. Następnie przenieś ciężar ciała do przodu i jeszcze bardziej ugnij kolano przedniej nogi, aż do uczucia rozciągania w okolicy łydki tylnej nogi. Utrzymaj rozciąganie ok. 10s. Powtórz ćwiczenie 3- 5 razy dla każdej nogi.

Ćwiczenie rozciągające mięśnie piersiowe

Stań w wykroku (noga po stronie rozciąganej z przodu) przy futrynie drzwi, okna itp. Dłoń kończyny górnej odwiedzionej w stawie ramiennym oprzyj o futrynę, następnie zacznij przesuwać tułów do przodu przenosząc ciężar ciała na nogę znajdującą się z przodu do momentu uczucia rozciągania mięśni piersiowych. Utrzymaj rozciąganie ok. 10s. Rozluźnij. Powtórz ćwiczenie 3- 5 razy dla każdej strony.