



Babciu, Dziadku ćwicz z nami!



Ruch

jest dobry na wszystko!!!

*To niekwestionowana zasada dobrego zdrowia i samopoczucia.
Człowiek powinien być więc aktywny ruchowo przez całe życie.*

Z wiekiem, w organizmie człowieka zachodzą zmiany biologiczne, które decydują o ruchowej inwolucji. Wydolność organizmu ulega obniżeniu. Ruchy są wolniejsze, mniej obszerne, stawy stają się mniej gibkie. Traktując ten stan jako oczywisty, przyspieszamy proces starzenia.

Aby temu procesowi przeciwdziałać, trzeba zacząć ćwiczyć. Do takiej aktywności namawiamy! Każdy okres życia ma swoje wymagania i potrzeby aktywności ruchowej.

Ważne jest, żeby ta aktywność była nadal podtrzymywana, bowiem lekarze zalecają ruch w każdym schorzeniu, w każdej niedyspozycji nawet o charakterze psychicznym.

Niemal każda forma rehabilitacji zawiera element zajęć fizycznych.

Tymczasem seniorzy najchętniej spędzają czas przed telewizorem, z książką w ręku lub na leżaku. Trudno jest im zdecydować się na wyjście z domu, a tym bardziej podjęcie regularnych ćwiczeń.

Wolontariusze Akademii Liderów 60+ powinni inspirować zarówno swoje otoczenie senioralne jak i dzieci do jakiegokolwiek wysiłku fizycznego, bowiem:

- sprzyja utrzymaniu dobrej kondycji psychofizycznej – powoduje większą ruchliwość stawów, lepsze dotlenienie mózgu, przeciwdziała otyłości, nadwadze, nadciśnieniu;
- przeciwdziała depresji – ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu odrywa myśli od przyczyn złego nastroju, pozwala optymistyczniej spojrzeć na świat;
- buduje więzi społeczne, nawiązywanie kontaktów – ruch grupowy, nordic walking, gimnastyka w plenerowych siłowniach, które pojawiają się w wielu parkach, miejscach zabaw dzieci itp. tworzy grupy nieformalne, buduje przyjaźnie, inspiruje do organizowania wycieczek;
- buduje autorytet u wnuków – ćwicząca babcia/dziadek, to dobry wzorzec dla dzieci, które zbyt dużo czasu spędzają przed komputerem. Wspólne zajęcia babci/dziadka i wnuków to wspaniała zabawa i dobry wzorzec;
- promuje zdrowy tryb życia – wszystkim potrzebna jest świadomość i inspiracja dla zdrowego trybu życia;

- zastępuje wiele leków, w tym antydepresantów.

Powszechnie wiadomo, że ruch może zastąpić w sposób naturalny wiele leków, oszczędzając przy tym wątrobę, nerki, chroniąc żołądek od nadmiaru chemii i przeciwdziałając interakcji leków przepisywanych bez koordynacji geriatry, przez niezależnie funkcjonujących specjalistów.

Oddajemy do Państwa rąk prosty, zrozumiały dla każdego poradnik. W dowcipny sposób wciągają do zabawy postaci ulubionych bohaterów bajek.

Nawet dzieci nie umiejące czytać sięgną po niego z uwagi na ilustracje inspirujące do ćwiczeń. Powodują one zainteresowanie poradnikiem, przyciągają wzrok, dobrze nastrajają do czytania i stosowania.

Maskotki lubią zarówno dzieci jak i osoby dojrzałe, więc „obecność” ulubionych bohaterów na zajęciach przyniesie radość i zachęci do ćwiczeń.

Bożena Borys

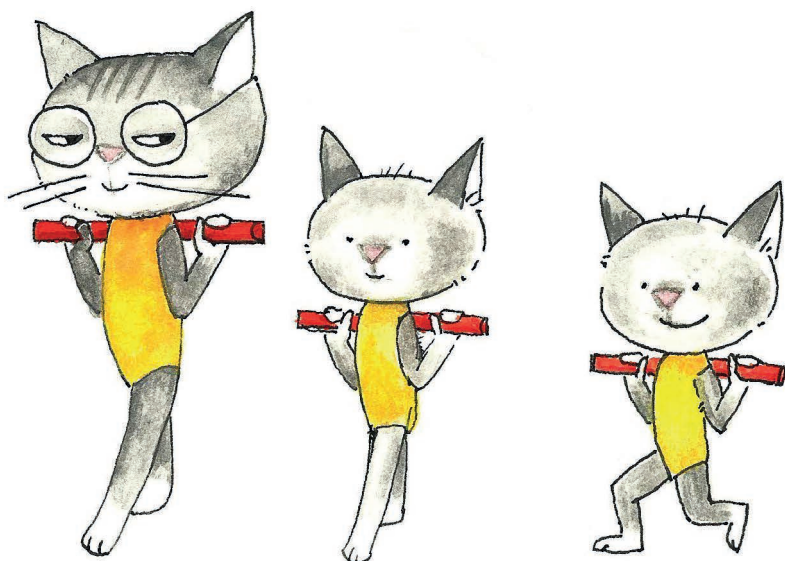
Ćwiczenie 1

Przygotuj kijek lub laskę długości od 60 cm do 1 metra.
Najlepiej ucięty kij od szczotki lub kijek narciarski.

Chwyć laskę tak, aby leżała na łopatkach, a jej końce były trzymane dłońmi, ułożonymi na wysokości barków. W tej pozycji spacerujemy z laską przez 3 minuty.

Staramy się iść stawiając najpierw palce stóp. Potem wykonujemy kilka kroków marszu z ugiętymi kolanami i znów wracamy do marszu gimnastycznego.

Można włączyć muzykę, będzie weselej i przyjemniej. Ćwiczenie można wykonać z wnuczętami lub samemu. Poprawia postawę.



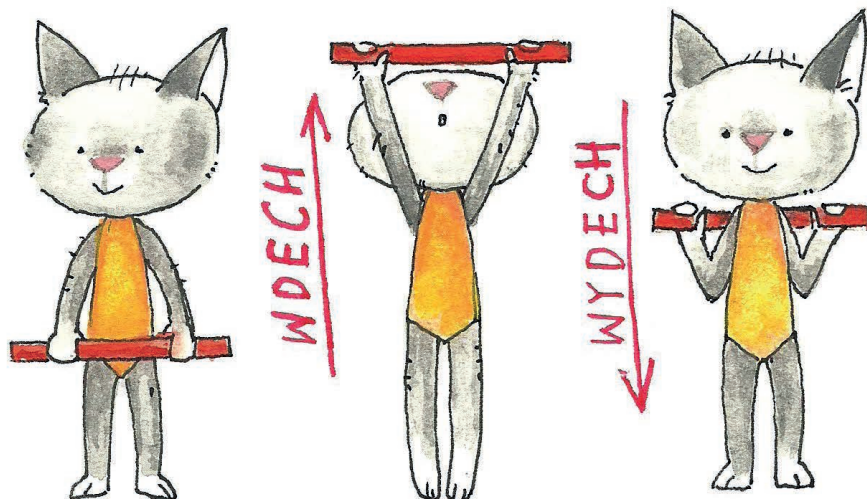
Ćwiczenie 2



Stań w rozkroku. Laskę trzymaj za oba końce w wyprostowanych ramionach, opuszczonych w dół. Podnieś laskę w górę, stań we wspięciu na palcach, równocześnie wykonaj wdech i opuść laskę na plecy, do ułożenia jak w 1 ćwiczeniu, wykonując wydech.

To samo wykonaj odwrotnie- z ułożeniem na plecach- w górę i opuść laskę do ułożenia, jak na początku ćwiczenia. Powtórz 5 razy.

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie posturalne i oddechowe.

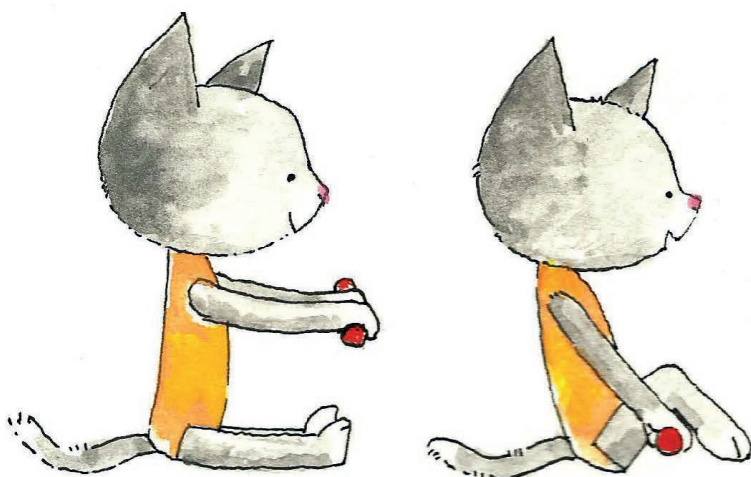


3

Ćwiczenie 3

Siądź na podłodze w siadzie prostym. Laskę trzymaj za oba końce. Przekładaj teraz obie nogi równocześnie nad laską- starając się nie dotknąć jej stopami. Teraz przełóż obie nogi z powrotem- też bez dotykania laski stopami. Ćwicz wolno, nie musisz się spieszyć, dzieci mogą wykonać ćwiczenie szybciej. Powtórz kilka razy, zwiększając tempo ćwiczenia.

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie brzucha, grzbietu i nóg.



4

Ćwiczenie 4

Ćwiczenie z wnukiem.

Wykonaj klęk podparty, dziecko przechodzi na czworakach pod twoim brzuchem. Po jego przejściu przejdź do leżenia na brzuchu, a dziecko niech przeskoczy nad twoimi plecami, następnie znów wróć do klęku itd. Powtarzamy 6 razy i staramy się przyspieszać tempo wykonywania ćwiczeń.

Ćwiczenie można też wykonywać samemu, z klęku przejdź do leżenia i wracaj do klęku. Kolana trzymaj w tym samym miejscu na podłodze, podnoś się głównie na rękach.

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie ramion i mięśnie grzbietu.



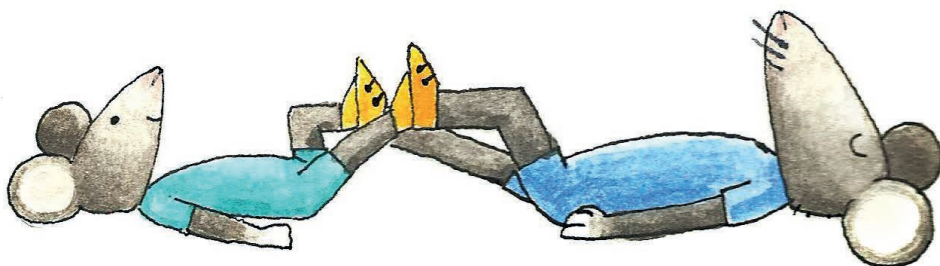
5

Ćwiczenie 5

Potrzebna jest druga osoba, albo można je wykonać samodzielnie.

Kładziemy się na plecach, opieramy stopy o stopy osoby współćwiczącej. Na przemian wykonaj ugięcie i wyprost nogi tak, aby stopy napierały na siebie. Powtórz 8 razy.

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie nóg, pośladków i brzucha, zwłaszcza, gdy ćwiczysz samodzielnie. Im niżej uniesiesz nogi w tym ćwiczeniu, tym będzie ono intensywniejsze.



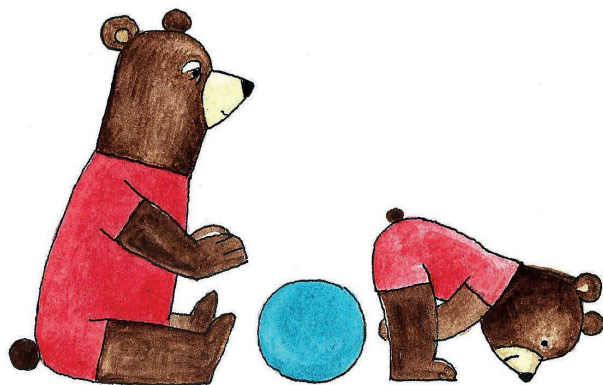
Ćwiczenie 6

Ćwiczenie z wnukiem. Potrzebna będzie piłka.

Osoba dorosła siada w rozkroku, dziecko staje tyłem, w odległości małego kroku. Babcia lub dziadek toczy piłkę w kierunku dziecka tak, by piłka przetoczyła się pod nogami stojącego w rozkroku, dziecka. Dziecko wykonuje skłon w przód i chwytą piłkę. Następnie unosi ją w górę i przez skłon w tył, podaje piłkę do babci lub dziadka.

Po wykonaniu 8 powtórzeń można zamienić się rolami.

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie grzbietu, rąk i brzucha.



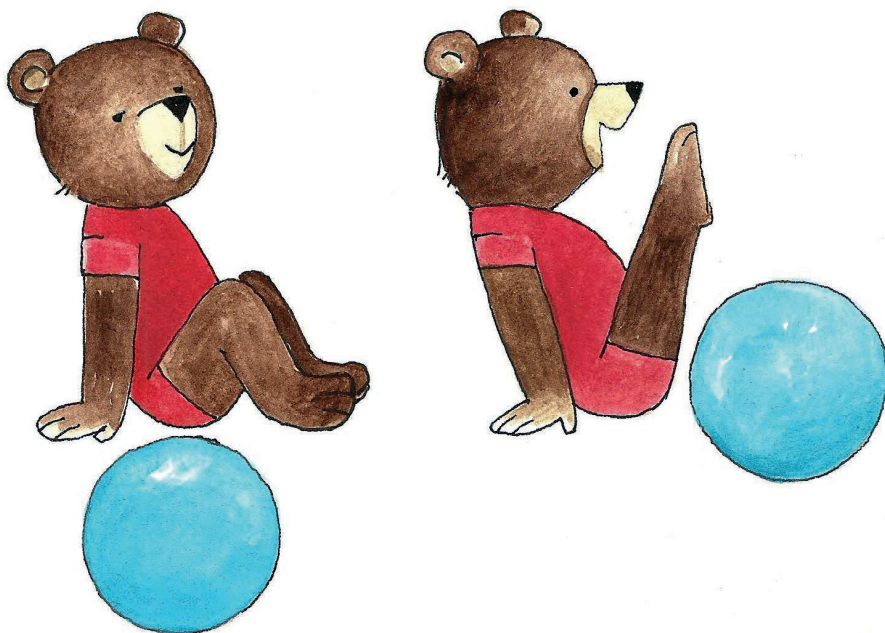
Ćwiczenie 7

7

Potrzebna będzie piłka.

Usiądź na podłodze w siadzie skulnym, czyli nogi mocno zegnij w kolanach. Piłkę połóż z prawej strony. Podnieś nogi w górę i przetocz pod nimi piłkę na drugą stronę, jeśli ćwiczysz z dzieckiem podaj piłkę wnukowi, niech wykona to samo. Po 6 powtórzeniach wykonaj następne 6, zaczynając od lewej strony.

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie brzucha i nóg.



Ćwiczenie 8

8

Ćwiczenie z wnukiem lub współpartnerem. Przygotuj piłkę.

Ćwicz boso, lub w skarpetkach. Siadamy naprzeciw siebie, ręce opieramy z tyłu. Piłkę układamy między sobą. Na sygnał staramy się palcami stóp zabrać piłkę dla siebie. Komu się to uda, wygrał. Powtórzmy tę zabawę kilka razy.

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie stóp i przeciwdziała płaskostopiu.



Ćwiczenie 9

9

Potrzebna będzie poduszka, albo „jasiek”.

Chwyć poduszkę za dwa rogi. Jeśli ćwiczysz z dzieckiem stańcie twarzami do siebie. Zegnij nogę i przełóż ją przez poduszkę do przodu i z powrotem, raz jedną nogę, raz drugą. Ćwiczenie powtórz 10 razy. Zaczynaj wolno, a potem staraj się przyspieszyć tempo ćwiczenia.

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie nóg i poprawia koordynację ruchową.



10

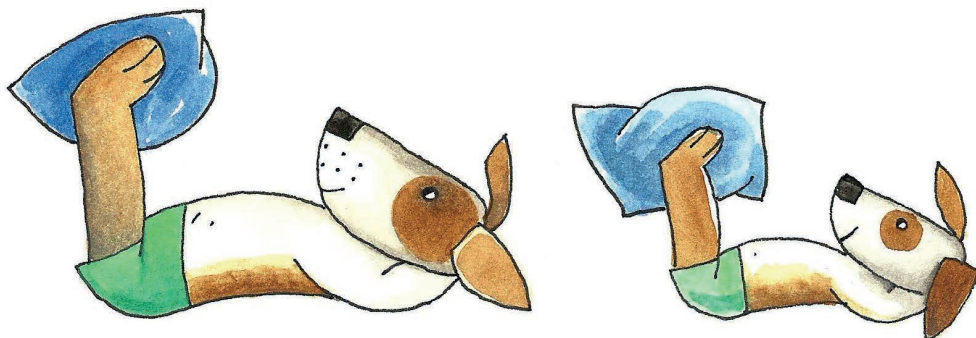
Ćwiczenie 10

Potrzebna jest poduszka.

To ćwiczenie możesz wykonywać samodzielnie, lub w towarzystwie wnuka.

Położ się swobodnie na plecach. Ręce połóż pod głowę. Poduszkę ściśnij stopami. Podnieś nogi w górę do pozycji pionowej. Zatrzymaj w górze i policz do dziesięciu. Potem powoli opuść nogi, nie wstrzymuj powietrza, oddychaj normalnie. Połóż nogi, chwilę odpocznij i powtórz ćwiczenie jeszcze trzy razy. Staraj się mieć nogi wyprostowane podczas wykonywania ćwiczenia.

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie brzucha i nóg.



Ćwiczenie 11

Potrzebna jest poduszka.

Można ćwiczyć z wnukiem lub samodzielnie.

Dziecko kładzie się na brzuchu. Babcia lub dziadek trzyma wnuczka za złączone nogi. Jeśli ćwiczysz samodzielnie, można nogi wsunąć pod kanapę lub szafę. Podnieś poduszkę i trzymaj ją w wyprostowanych rękach przez 6 sekund. Wróć do leżenia i odpocznij. Jeśli ćwiczysz z wnukiem, teraz on będzie trzymać twoje nogi. Powtórz ćwiczenie 5 razy.

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie grzbietu.



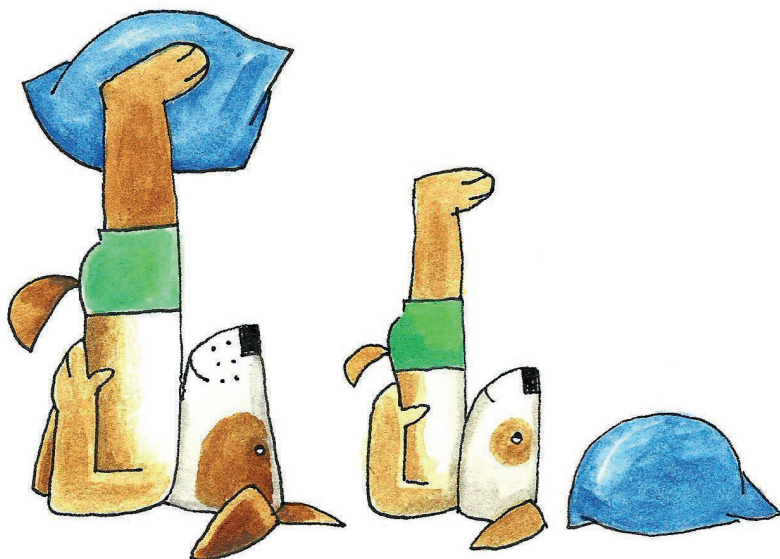
Ćwiczenie 12

Potrzebna jest poduszka.

Ćwiczenie można wykonywać samodzielnie lub z dzieckiem.

Położ się na plecach, ściskając między stopami poduszkę podnieś nogi w górę. Wykonaj tzw. „świecę”, następnie przenieś nogi za głowę i wypuść poduszkę, opuść nogi i wróć do leżenia. Rękami złap poduszkę i umieść ją ponownie między stopami. Ćwiczenie powtórz 6 razy.

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie całego tułowia.

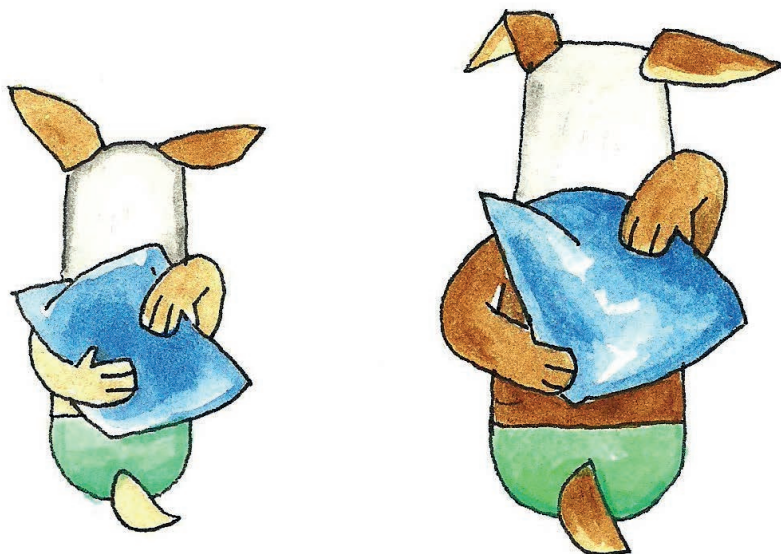


Ćwiczenie 13

Potrzebna jest poduszka.

Usiądź w t.zw. siadzie skrzyżnym, czyli „po turecku”. Prawą ręką podnieś poduszkę wysoko w górę i połóż poduszkę wzdłuż pleców. Teraz chwyć za drugi róg poduszki- od dołu lewą ręką. Przytrzymaj przez chwilę i wykonaj w tej pozycji 3 głębokie wdechy i wydechy powietrza. Zabierz poduszkę lewą ręką- unieś ją w górę i powtórz to samo ćwiczenie jeszcze 3 razy, zwracając uwagę na poprawną postawę w siadzie skrzyżnym.

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie oddechowe i poprawia postawę.



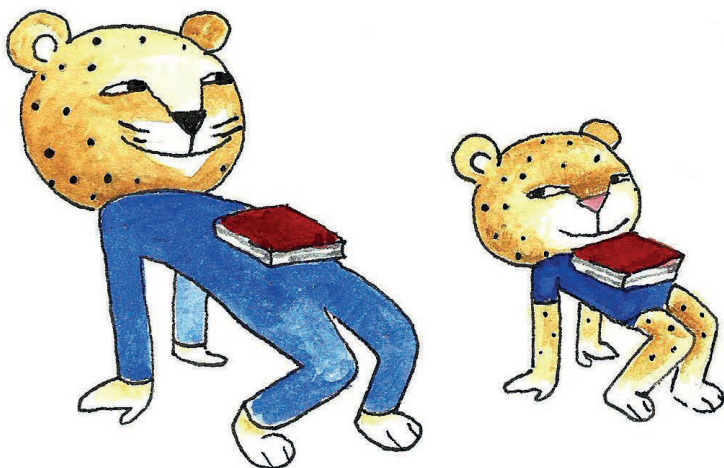
Ćwiczenie 14

Potrzebna jest książka lub poduszka.

Położ książkę na brzuchu, stopy oprzyj o podłogę, a rękami podeprzyj się z tyłu. Unieś biodra, wypchnij brzuch i nie gubiąc książki, poruszaj się na takich odwrotnych czworakach do przodu.

Dzieci powinny przejść odcinek 2 metrów, dorośli przynajmniej 3 metry. Odpocznij i powtórz ćwiczenie 4 razy.

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie, rąk, nóg i tułowia.



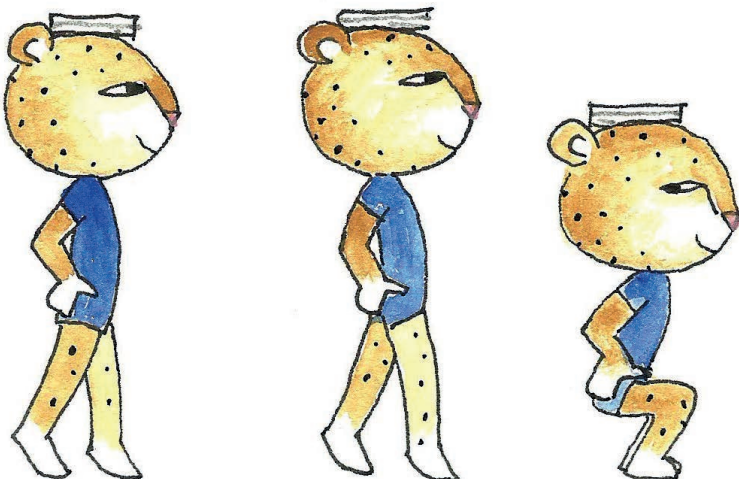
15

Ćwiczenie 15

Potrzebna jest książka, najlepiej z twardą okładką i dosyć gruba.

Na głowie połów książkę, ręce połów na biodrach i maszeruj po pokoju, starając się stawiać stopy z palców. Po przejściu kilku kroków, zrób przysiad. Plecy muszą być wyprostowane, bo inaczej książka spadnie. Dzieci bardzo lubią to ćwiczenie, a w towarzystwie dziadków, można zrobić konkurs, kto dalej przejdzie bez upadku książki.

Ćwiczenie poprawia postawę.



Ruch, czyli codzienna dawka zdrowia

Profilaktyka zdrowia i zdrowego ruchu dla osób starszych na całym świecie zdobywa coraz więcej zwolenników.

We współczesnej rehabilitacji oraz medycynie dla seniorów podkreśla się znaczenie **kinezyterapii** czyli leczenia ruchem.

Choć wciąż wielu seniorów niełatwo rozstaje się ze swoją kanapą i pilotem, coraz częściej spotyka się starszych ludzi na spacerach, rowerach a nawet w fitness klubie. Sprzyjają temu różne urządzenia, typu plenerowe siłownie, które pojawiają się w miejscach coraz częściej uczęszczanych przez osoby starsze.

Ruch pomimo wszelkich kontrowersji w myśleniu starszych osób pomaga uelastyczyć mięśnie, ścięgna więzadła, wzmocnić oraz usprawnić ogólny stan psychofizyczny organizmu, a także poprawić postawę.

Ćwiczenia dla osób starszych powinny odpowiadać potrzebom, umiejętnościom i możliwościom seniora. By trening przynosił zamierzone efekty, ćwiczenia powinny być kontynuowane do późnej starości oraz

gdy zdrowie seniora na to pozwoli. Choć wielu seniorów narzeka i uważa, że różne choroby uniemożliwiają im wysiłek w wielu przypadkach nie jest to prawdą. Seniorzy cierpiący na nadciśnienie i choroby serca powinni ćwiczyć i zażywać umiarkowanego ruchu. Właśnie dzięki regularnym spacerom, jeździe na rowerze, a nawet pływaniu można pokonać wiele dolegliwości i wspomóc serce.

Przynajmniej 25/30 minutowy trening dziennie poprawia formę i usprawnia organizm starszej osoby. Aktywny wypoczynek i sport to dla seniora najlepsze lekarstwo na problemy i bóle jesieni życia.

Zmniejszenie ryzyka osteoporozy i zawału serca, zwiększenie ruchliwości, wzmocnienie układu krążenia i układu kostnego – to tylko niektóre z zalet aktywności fizycznej seniora.

Systematyczne, co najmniej półgodzinne ćwiczenia (zwłaszcza trening na świeżym powietrzu) to sprawdzony sposób na poprawę ogólnego stanu zdrowia i samopoczucia.

Wydawca:

Fundacja „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku”
04-779 Warszawa, ul. Gruszy 32

Zadanie zrealizowane zostało w ramach projektu
AKADEMIA LIDERÓW 60+ edycja 2018-2019
finansowanego ze środków Urzędu m. st. Warszawy

Autorka mikro projektu pt.

Babciu, Dziadku ćwicz z nami! Bożena Borys

Autorka rysunków: Krystyna Lipka-Sztaubało

Opracowanie graficzne: Adrian Oleksiak

Koordynator projektu i redaktor wydania:
Krystyna Lewkowicz

ISBN 978-83-943987-5-0

Warszawa, 2019 r.

Nakład 500 egz.

Opracowanie do druku i druk: szczodrak.com