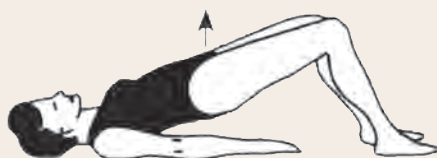


GIMNASTYKA

OGÓLNOWZMACNIAJĄCA

UKŁAD KOSTO-STAWOWO-MIĘŚNIOWY



Opracowała Urszula Stanowska

Materiał bezpłatny



SENIOR FIT

GIMNASTYKA OGÓLNOWZMACNIAJĄCA UKŁAD KOSTO-STAWOWO-MIĘŚNIOWY

Aktywność fizyczna jest ważna. To podstawa naszego zdrowia, naszej samodzielności i niezależności.

Jednak z wiekiem coraz trudniej się zmobilizować, niektóre rodzaje ruchu stają się za trudne. Warto zadbać o to, żeby jak najdłużej utrzymać ogólną sprawność.

Pomogą w tym codzienne ćwiczenia.

Regularnie poświęcaj 15-20 minut dziennie na ćwiczenia ogólnowzmacniające! To pozwoli Ci utrzymać sprawność i da możliwość uprawiania przez długie lata ulubionych rodzajów aktywności, takich jak marsz, taniec, pływanie, jazda na rowerze.

Mam dla Ciebie zestaw ćwiczeń wzmacniających cały aparat ruchu.

- Ćwiczenia wykonuj codziennie. To tylko 15-20 minut.
- Wybierz odpowiednią dla Ciebie porę dnia.
- Najlepiej jest wykonywać ćwiczenia w opisanej kolejności.
- Zestaw można wzbogacać o kolejne ćwiczenia, zwłaszcza rozciągające lub koncentrujące się na konkretnym rejonie ciała, np. ćwiczenia stóp, dłoni.
- W czasie ćwiczeń ważna jest tzw. postawa, czyli prawidłowe ustawienie ciała w każdej z pozycji – stojącej, leżącej, siedzącej. Wypracowanie, utrwalenie i praktykowanie „na co dzień” właściwej pozycji jest bardzo ważne dla zachowania sprawności układu kostno-stawowo-mięśniowego.
- Niezwykle ważne w czasie ćwiczeń jest regularne i głębokie, **ale swobodne** oddychanie, które sprawia, że ćwiczenia wykonywane są bez nadmiernego wysiłku.
- Ćwiczmy w miarę naszych możliwości, nie dopuszczając do powstania bólu. Praca, wysiłek – tak, ból – nie.

Zapraszam Urszula Stanowska

Gimnastyka ogólnowzmacniająca układ kosto-stawowo-mięśniowy

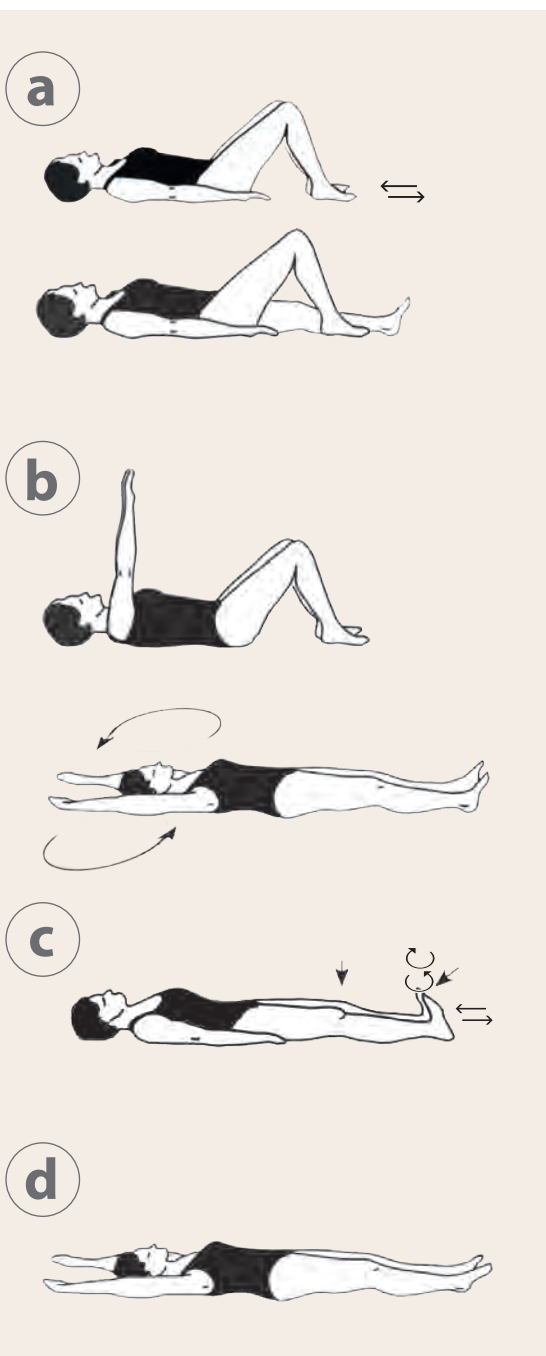
Ćwiczenia zawarte w zestawie można wykonywać w ciągu dnia oraz wieczorem, jako zestaw wzmacniający.

Niektóre z nich można wykonywać rano, jako ćwiczenia na początek dnia, „rozruchowe”.

Ćwiczenia poprzedzamy 5-10 minutową mini-rozgrzewką na leżąco (rano) lub na stojąco, jeśli wykonujemy ćwiczenia w ciągu dnia.

Rozgrzewka na stojąco to marsz z aktywną pracą ramion – wymachy, krążenia.

Jako ćwiczenia poranne możemy wykorzystać ćwiczenia nr 1-5, 11, 12, 15, a w ciągu dnia lub wieczorem wykonać cały zestaw.



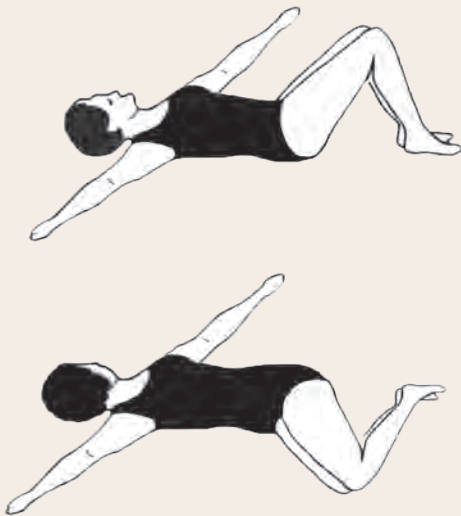
Przykładowa rozgrzewka na leżąco (można robić po przebudzeniu)

Pozycja wyjściowa – leżenie na plecach, tzw. pozycja neutralna: nogi zgięte w kolanach rozstawione na szerokość bioder, stopy równomiernie oparte na podłożu, kolce biodrowe skierowane pionowo do góry, kręgosłup, poza niewielkim odcinkiem na wysokości talii, przyklejony do podłoża, ramiona wzdłuż tułowia, łopatki luźno, oddalone od siebie.

- Prostujemy naprzemiennie nogi odsuwając piętę po podłożu od siebie. Powtarzamy 6 - 8 razy dla każdej nogi.
- Z pozycji wyjściowej unosimy ramiona do góry i opuszczamy do tyłu w dół. Ramiona wracają bokiem, uniesione nieco nad podłogą, do ułożenia ramion wzdłuż tułowia. Powtarzamy 6 - 8 razy.
- Kończymy z obiema nogami wyciągniętymi. Ramiona wzdłuż tułowia, nogi złączone. Krążenia stóp w stawie skokowym po 10 razy w każdą stronę. Potem nachylenie stóp od siebie i na siebie – 10 razy.
- Ramiona przenosimy za głowę, opuszczamy, wyciągamy. Rozciągamy całe ciało – uważnie, stopniowo zwiększając rozciągnięcie.

Gimnastyka ogólnowzmacniająca układ kosto-stawowo-mięśniowy

①



Skręty nóg i tułowia w pozycji neutralnej

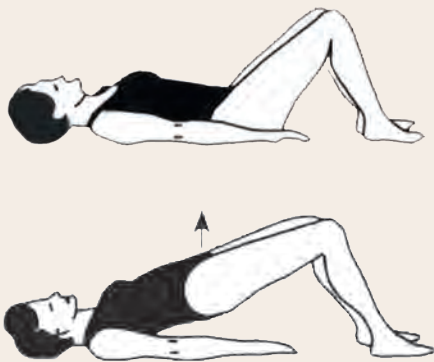
Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach z nogami ugiętymi, tzw. pozycja neutralna z ramionami szeroko na bok, kolana złączone.

Ćwiczenie: wdech, z wydechem skręt kolan w prawo z jednoczesnym skrętem głowy w lewo. Tułów swobodnie skręca się, łopatki i ręce dociśnięte do podłoża.

Z wdechem powrót do centrum, z wydechem skręty w kierunku przeciwnym.

15 powtórzeń na każdą stronę.

②



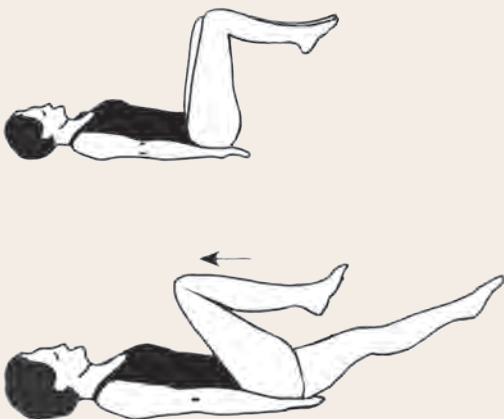
Most na barkach

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, tzw. pozycja neutralna z ramionami wzdłuż tułowia. Nogi rozstawione na szerokość bioder.

Ćwiczenie: wdech, powoli z wydechem nachylamy miednicę na siebie i kręgosłup do podparcia na barkach. Ciężar ciała równomiernie rozłożony na stopach. Wdech, z wydechem wolny powrót.

Powtarzamy 6 - 8 razy.

③



Jazda na rowerze

Pozycja wyjściowa: pozycja neutralna, nogi zgięte uniesione do tzw. pozycji krzeselkowej, dłonie podkładamy pod pośladki.

Ćwiczenie: jazda na rowerze w przód i w tył w poziomie.

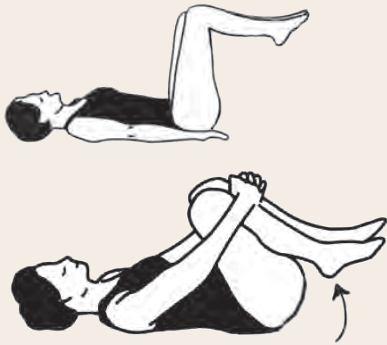
Stopy wyciągnięte, nogi wyciągają się do przodu.

Pilnujemy, aby lędźwia nie odrywały się od podłoża!

Powtarzamy co najmniej 10 razy w przód i w tył.

Gimnastyka ogólnowzmacniająca układ kosto-stawowo-mięśniowy

④



Przyciągnięcie zgiętych nóg do klatki piersiowej

Pozycja wyjściowa: nogi zgięte uniesione do tzw. pozycji krzeselkowej.

Ćwiczenie: wdech, z wydechem mocno przyciągamy kolana do klatki piersiowej, pośladki odrywają się od podłoża, odcinek lędźwiowy kręgosłupa zaokrągla się.

Pozostajemy 15-30 sekund, oddychamy.

⑤

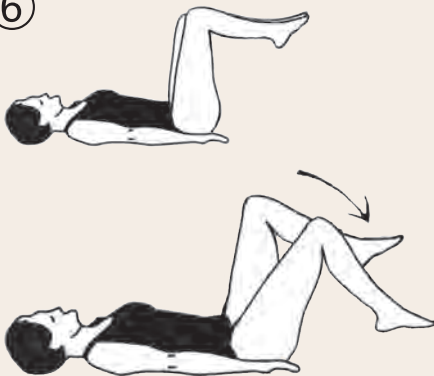


Przyciągnięcie naprzemian zgiętych nóg do klatki piersiowej

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, nogi wyciągnięte na podłożu.

Ćwiczenie: wdech, z wydechem przyciągamy prawą nogę zgiętą do klatki piersiowej jednocześnie dociskając tył drugiej nogi do podłoża. Wytrzymujemy 10-15 s. sekund, oddychając swobodnie. **3 razy dla każdej nogi.**

⑥



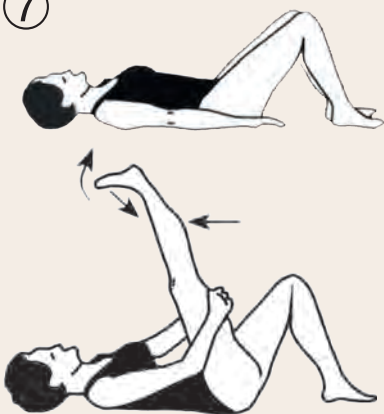
„Maczanie palców w wodzie”

Pozycja wyjściowa: nogi zgięte uniesione do tzw. pozycji krzeselkowej.

Ćwiczenie: wdech, z wydechem opuszczamy nogi na przemian, palce stóp skierowane w dół. Pracuje staw biodrowy.

Do 10 powtórzeń na każdą nogę.

⑦



Rozciąganie nóg

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, tzw. pozycja neutralna z ramionami wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie: Unosimy nogę prostą, przytrzymujemy ją powyżej lub poniżej kolana.

Mocne mięśnie nóg utrzymują nogę wyprostowaną. Próbuje zbliżyć nogę do tułowia. Pracujemy stopą naciągając palce stopy na siebie i wyciągając do góry (flex, point).

Do 10 razy na każdą nogę.

⑧



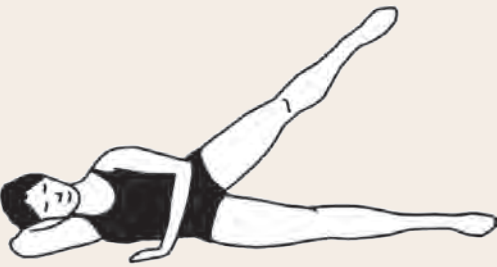
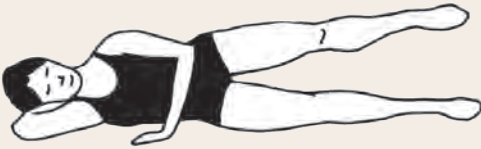
Uwypuklanie klatki piersiowej

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, tzw. pozycja neutralna z ramionami wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie: z wdechem uwypuklamy klatkę piersiową. Naciskamy ramionami na podłoże. Z wydechem opuszczamy klatkę piersiową, rozluźniamy się.

Powtarzamy 10 razy, staramy się wydłużyć oddech.

⑨



Unoszenie nogi w leżeniu na boku

Pozycja wyjściowa: leżenie na prawym boku, głowa na wyciągniętym lub ugiętym ramieniu, lewa noga uniesiona, mięśnie nogi zmobilizowane.

Ćwiczenie: z wydechem unosimy lewą nogę jeszcze wyżej.

Z wdechem opuszczamy nogę do pozycji wyjściowej.

Powtarzamy 8-12 razy.

⑩



Pływanie

Pozycja wyjściowa: z leżenia na boku przechodzimy do leżenia na brzuchu.

Czoło na macie, ramiona i nogi wyciągamy.

Ćwiczenie: z wydechem unosimy prawe ramię

i lewą nogę. Nie unosimy głowy ani bioder (biodra symetrycznie przylegają do maty).

Do 20 powtórzeń dla każdej nogi.

Jeżeli ćwiczenie jest za trudne – dzielimy je.

Najpierw unosimy rękę, potem nogi.

11



Koci grzbiet

Pozycja wyjściowa: klęk podparty – ramiona pod barkami, kolana na szerokość bioder, tył głowy w płaszczyźnie tułowia, linia pleców prosta. Aktywne głębokie mięśnie brzucha kontrolują odpowiednie ustawienie kręgosłupa – pępek do kręgosłupa.

Ćwiczenie: wdech, z wydechem pochylamy głowę do klatki piersiowej, zaokrąglamy plecy (koci grzbiet) mocniej wciągając mięśnie brzucha i zbliżając pępek do kręgosłupa. Z wdechem powrót do pozycji wyjściowej.

UWAGA – nie wyginamy pleców w drugą stronę. Powtarzamy 10 razy.

12



Wyciąganie nogi i ręki w klęku podpartym (supermen)

Pozycja wyjściowa: klęk podparty, prawa noga wyprostowana wyciągnięta do tyłu, palce stopy oparte na podłodze. Mięśnie nogi skupione, mocne.

Ćwiczenie: wdech, z wydechem unosimy nogę do góry, nie przekraczając linii bioder.

Powtarzamy po 5 razy kolejno na każdą nogę.

Wersja trudniejsza: dodajemy jednoczesne unoszenie przeciwnej ręki.

W górze staramy się mocno wyciągnąć rękę i nogę, nie unosząc nogi powyżej linii bioder.

Powtarzamy 5-6 razy na każdą stronę.

Gimnastyka ogólnowzmacniająca układ kosto-stawowo-mięśniowy

13



Rozciąganie kręgosłupa na siedząco

Pozycja wyjściowa: siad płaski, ręce opuszczone wzdłuż tułowia. Utrzymujemy proste plecy.

Ćwiczenie: wdech, z wydechem pochylamy się przesuwając dłonie po podłożu w stronę stóp. Ręce wyprostowane. Na dole zatrzymujemy się, chwilę oddychamy.

Powtarzamy 4 do 6 razy.

14



Piła

Pozycja wyjściowa: siad płaski, nogi rozstawione, z wdechem unosimy ramiona w bok, na wysokość barków. Kręgosłup wydłużony.

Ćwiczenie: z wydechem skręcamy tułów w lewo jednocześnie pochylając się w kierunku lewej nogi.

Prawa ręka w dół, dłoń na zewnątrz lewej kostki, delikatnie naciskamy na kostkę. Lewa ręka do tyłu w dół. Oddychamy rozciągając się, 5-10 s.

Powtarzamy 4 do 8 razy na każdą stronę.

15



Rozciąganie

Siadamy na piętach, pochylamy się, wyciągamy ramiona przed siebie, rozciągamy grzbiet. Można włożyć złożony ręcznik pomiędzy uda i łydki.

16



Relaks

Robimy gdy ćwiczymy po południu lub wieczorem.

Leżymy swobodnie na plecach, nogi, ramiona lekko rozstawione, rozluźniamy całe ciało.