



dr hab. Izabela Zając-Gawlak

NIE ŁAM SIĘ, ĆWICZ Z BABCIĄ HELENKĄ



Ćwiczenia z wykorzystaniem krzesła i poduszki sensorycznej oraz kija, są ukierunkowane na:

- zwiększenie ruchomości kręgosłupa,
- zapobieganie zwyrodnieniom stawów barkowych lub wspomaganie procesu ich leczenia,
- wzmacnianie mięśni, które stabilizują miednicę i kręgosłup, mięśni obręczy barkowej, tułowia oraz mięśni nóg,
- poprawę równowagi i zapobieganie upadkom.

Zestaw prostych ćwiczeń, które prezentuje na zdjęciach Helena Rejmańska można wykonywać w domowym zaciszu, w biurze lub na spacerze.



dr hab.

Izabela Zając-Gawlak

—
adiunkt w Akademii
Wychowania Fizycznego
w Katowicach.

Jest fizjoterapeutą, jej zainteresowania naukowe wiążą się z aktywnością fizyczną i pomyślnym starzeniem się człowieka. Współpracuje w obszarze wsparcia edukacyjnego środowisk senioralnych.



Helena Rejmańska

—
ma 98 lat, jest pełną energii kobietą, wspaniałą mamą 7 dzieci, babcią 19 wnucząt i prababcią 25 prawnucząt.

Ważne zasady prawidłowego wykonywania ćwiczeń

O oddychaniu:

- nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń,
- jeśli oddychasz wolniej się męczysz,
- oddychając podczas ćwiczeń wspomagasz zwiększanie zakresu ruchomości w stawach.

O ruchu:

- nie szybkość wykonywania ćwiczeń a precyzja ich wykonywania daje największe rezultaty.

O motywacji:

- *„Sukces to suma niewielkiego wysiłku powtarzanego z dnia na dzień”*

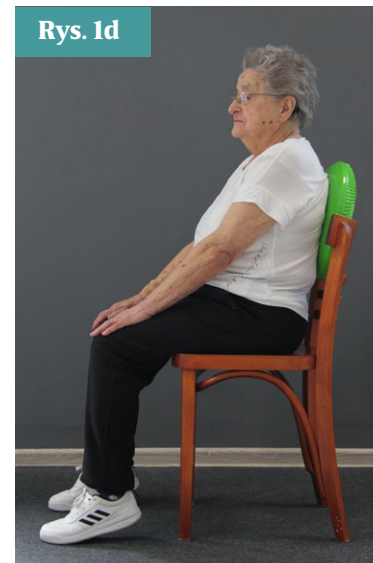
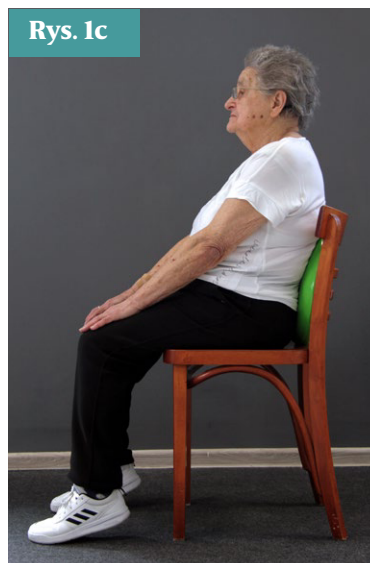
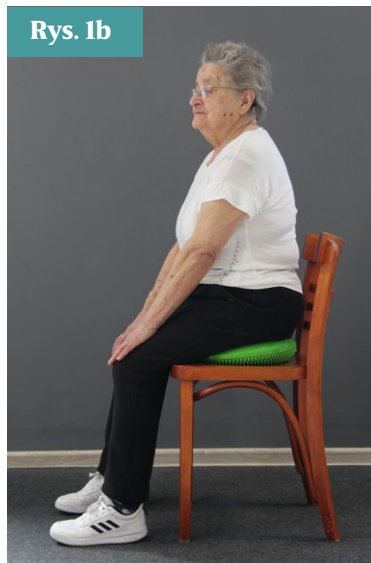
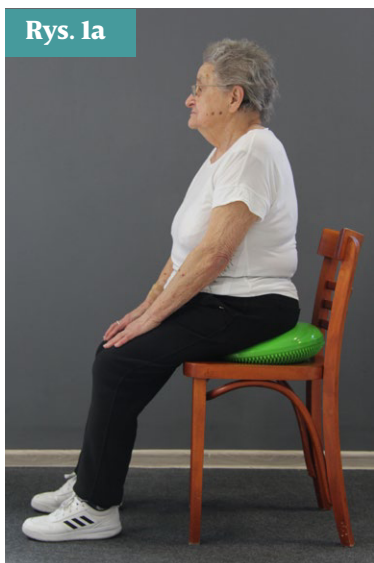
Robert Collin

O korzyściach płynących z regularnej aktywności fizycznej:

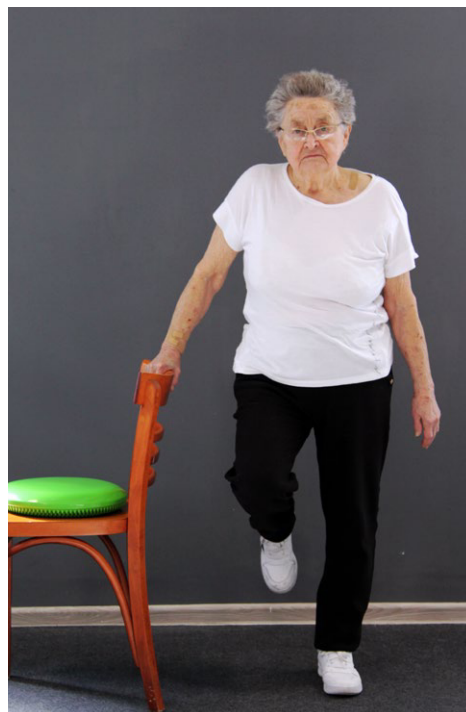
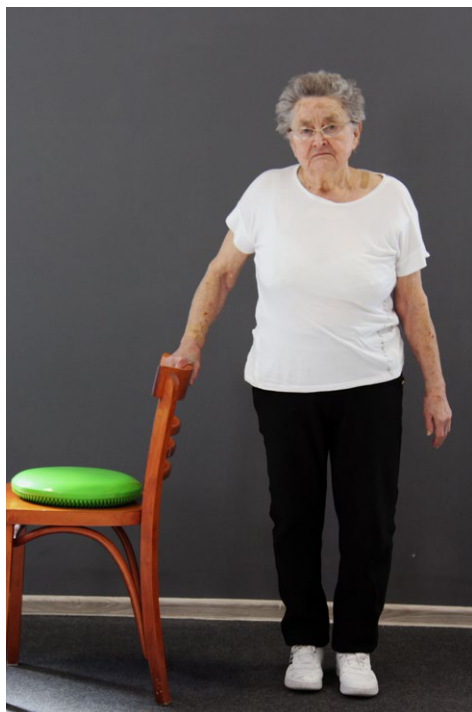
- regularne ćwiczenia to profilaktyka otyłości,
- regularnie ćwicząc zapobiegasz chorobom układu krążenia (choroby niedokrwiennej, nadciśnienia),
- systematyczne ćwiczenia zmniejszają ryzyko wystąpienia lub rozwoju osteoporozy.

Używając poduszki sensorycznej odciążasz kręgosłup

1. **Siedząc z przodu poduszki**, bez wysiłku siedzisz prosto, a ruchome podłoże sprawia, że miednica i kręgosłup są w ciągłym ruchu co wzmacnia twoje mięśnie. **(rys. 1a)**
2. **Siedząc na środku poduszki** ćwiczysz równowagę, wzmacniasz mięśnie i zapobiegasz upadkom. **(rys. 1b)**
3. Wykorzystując poduszkę możesz podeprzeć odcinek lędźwiowy **(rys. 1c)** lub piersiowy kręgosłupa **(rys. 1d)**

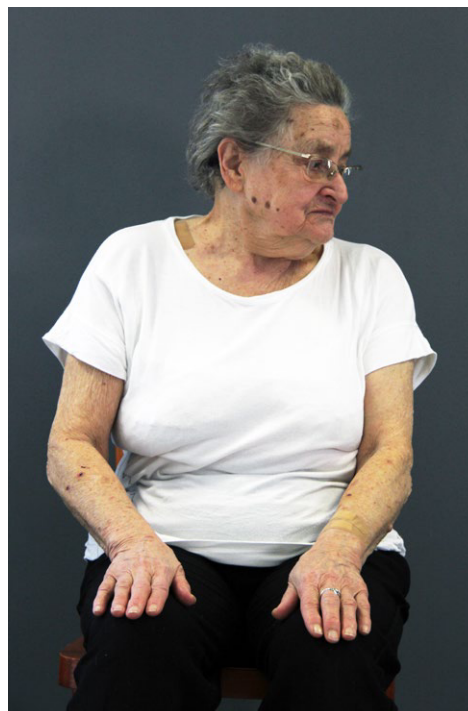


Przygotuj się do ćwiczeń, wykonaj marsz w miejscu wysoko unosząc kolana

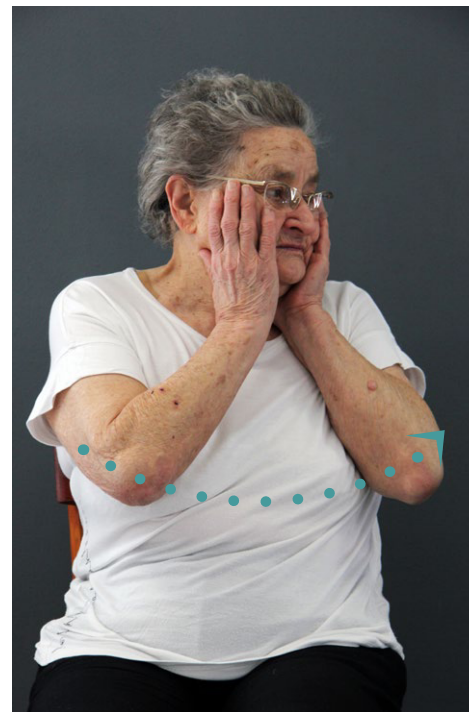
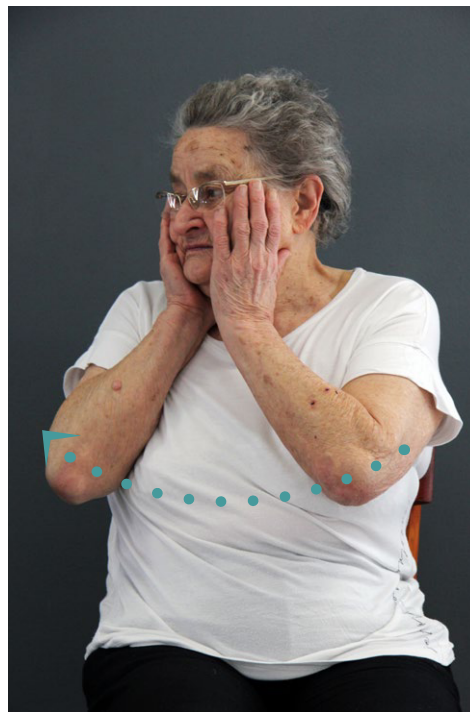
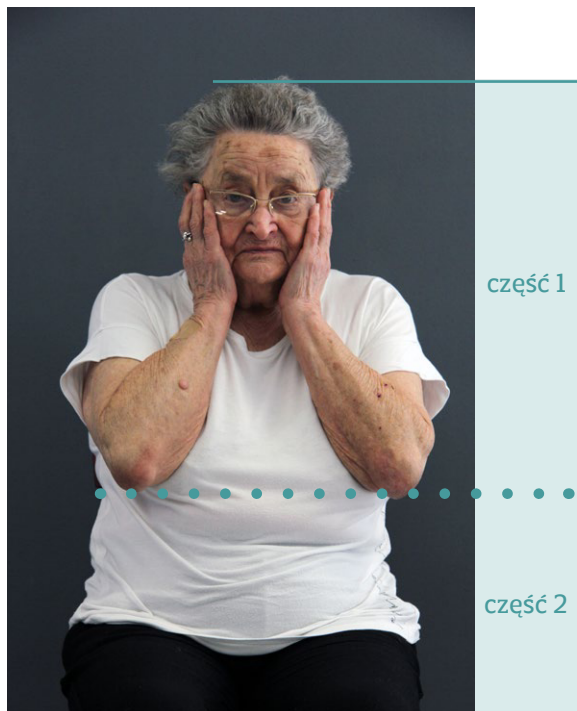


Zwiększaj zakres ruchomości odcinka szyjnego kręgosłupa pozbadź się bólu pleców w odcinku piersiowym

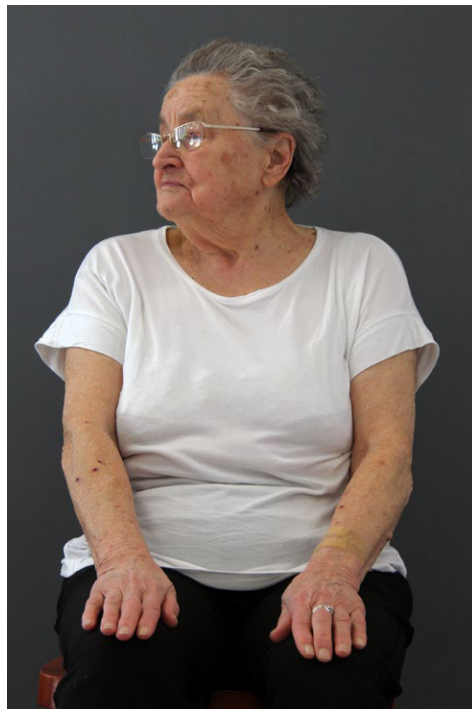
1. **Usiądź wygodnie** na krześle połóż ręce na udach.
2. **Wykonaj test:** skreć głowę (ramiona są nieruchome) popatrz w prawą a następnie w lewą stronę – zapamiętaj co widzisz – jak mocno udało Ci się skrećić głowę?



- 3. Chwyć rękami za twarz** po jej obu stronach, łokcie oprzyj z przodu na klatce piersiowej. Wyobraź sobie, że od czubka głowy do łokci stanowią jedną część ciała, która porusza się wspólnie, wszystko co znajduje się poniżej przepony oddechowej czyli twój odcinek lędźwiowy i biodra (miednica) stanowią drugą część ciała.
- 4. Wykonuj wolne skrety tułowia** w prawo i w lewo, pamiętaj, że od czubka głowy do łokci nie wykonujesz żadnego ruchu (poruszasz się, jak jedna wspólna część ciała) – właściwy ruch skreту odbywa się na wysokości przepony oddechowej. Tak jakby nakrętka zakrecała się na butelce.

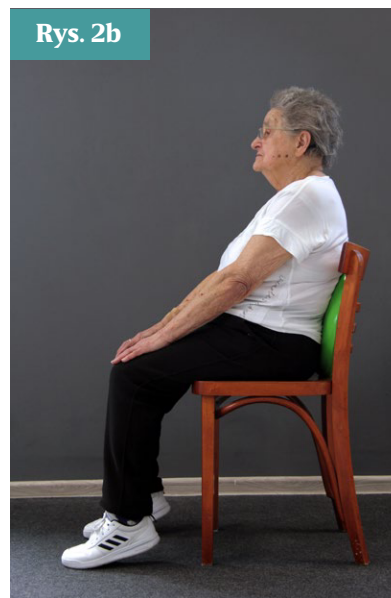
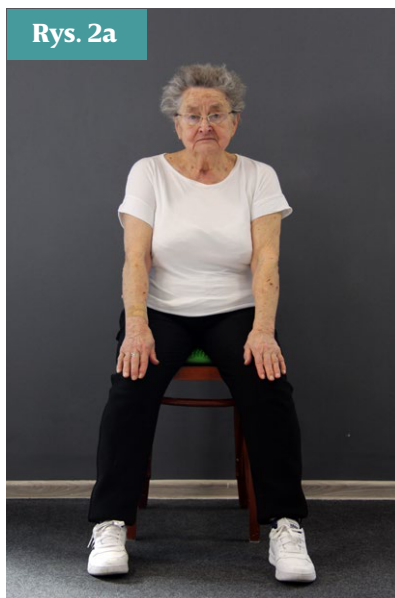


- 5. Sprawdź efekt ćwiczenia:** Usiądź wygodnie na krześle, połóż ręce na udach. Skręcając ponownie głowę (ramiona są nieruchome) popatrz w prawą, a następnie w lewą stronę – jak mocno teraz udało się skrócić głowę? Sprawdź czy zwiększył się zakres ruchomości?



Ćwiczenia barków. Utrzymaj dobrą ruchomość – ćwicz, aby barki poruszały się sprawnie i bez bólu

1. **Usiądź wygodnie** na poduszce sensorycznej na krześle (rys. 2a) lub jeśli wolisz włóż poduszkę za plecy w okolicy odcinka lędźwiowego kręgosłupa (rys. 2b).
2. **Wykonaj trzy kolejne ćwiczenia**, każde z nich w inny sposób zaangażuje pracę twoich mięśni i dlatego wykonywanie całego zestawu najlepiej poprawi funkcję stawów barkowych.

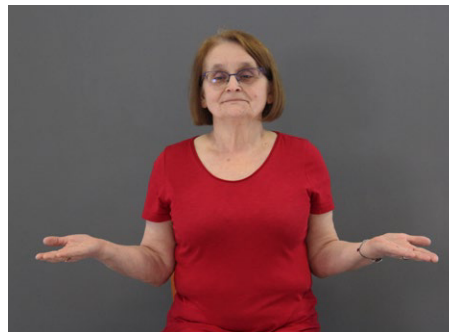
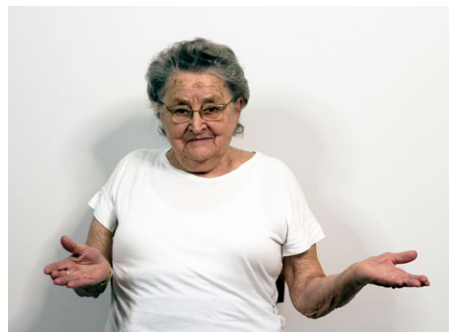
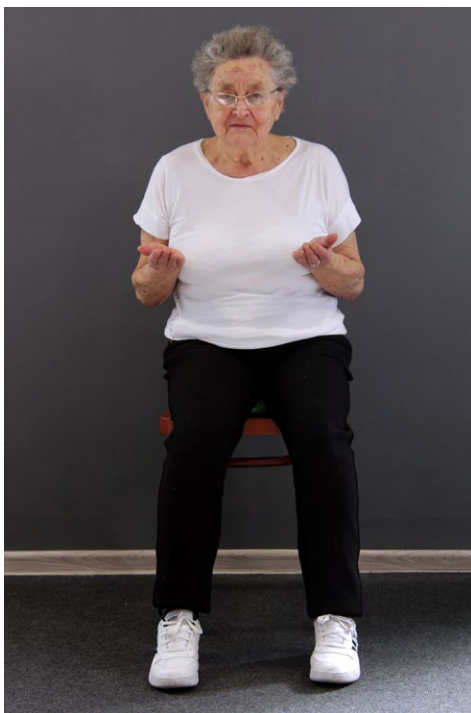


Ruchomość w stawach barkowych jest symetryczna, lub po jednej ze stron może okazać się większa – nie zrażaj się ćwic, w ten sposób poprawisz ruchomość i zmniejszysz ból barku.

*Wszystkie trzy zaproponowane poniżej ćwiczenia można wykonywać również w pozycji stojącej lub chodząc, np. podczas spaceru.

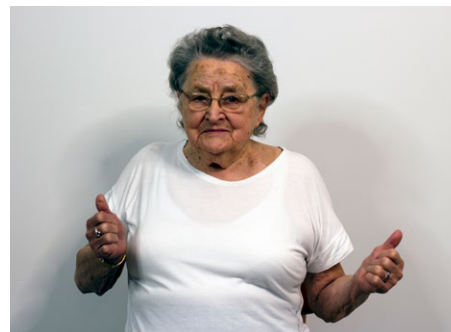
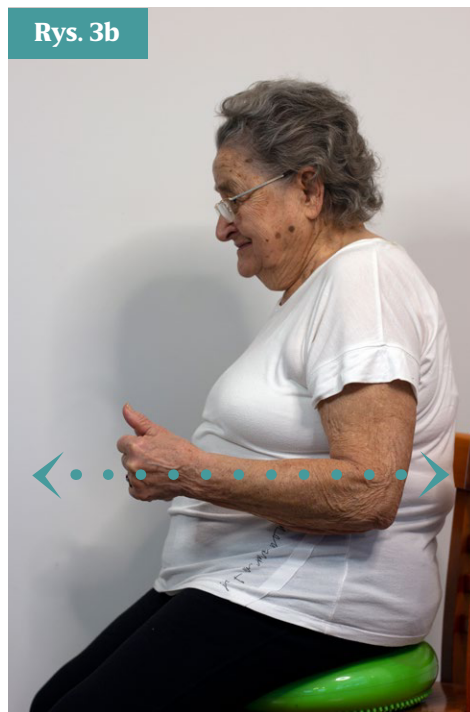
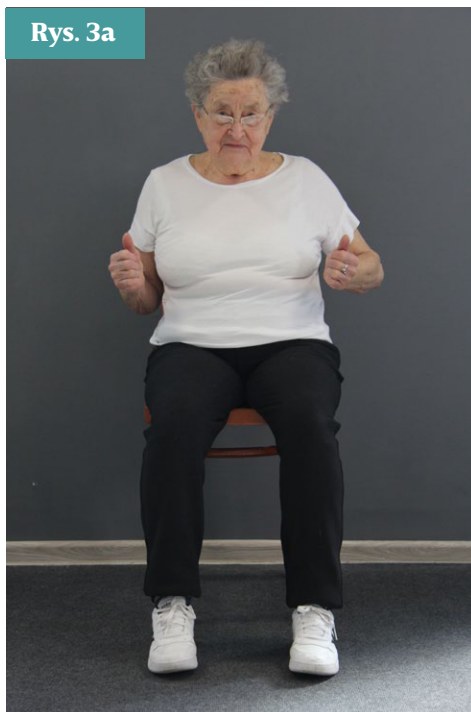
Ćwiczenie 1

- 1. Usiądź wygodnie**, ustaw ręce tak aby dłoń i łokieć były na tym samym poziomie, skieruj część dłoniową rąk w kierunku do sufitu wyobraź sobie, że trzymasz tacę. Jeśli ręce odsuwają się od tułowia, wyobraź sobie, że trzymasz pod pachami książki.
- 2. Ruch:** Nie odsuwając łokci od tułowia, wykonaj ruch rękami oddalając je od siebie tak, aby kciuki wskazywały przestrzeń za tobą. Wykonaj 10 powtórzeń wolno i dokładnie.



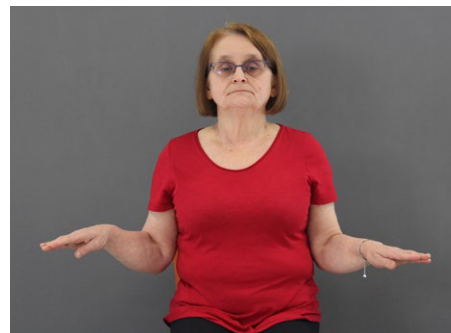
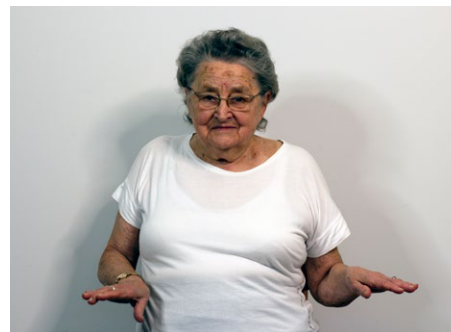
Ćwiczenie 2

- 1. Zmień ustawienie rąk**, ustaw ręce jakbyś trzymał(a) w rękach kubki, kciuki skieruj do sufitu (**rys. 3a**), pięści i łokcie są na tym samym poziomie (**rys. 3b**).
- 2. Ruch:** Nie oddalając łokci od tułowia, wykonaj ruch odsuwając ręce od siebie na boki (wolno i dokładnie).
Ćwiczenie powtórz 10 razy.



Ćwiczenie 3

1. **Teraz**, ustaw ręce jakbyś kładł(a) je na blacie, pamiętaj, aby dłoń i łokieć były na tym samym poziomie.
2. **Ruch**: Nie odsuwając łokci od tułowia, wolno i dokładnie oddalaj ręce od siebie na boki (ćwiczenie wykonaj 10 razy).

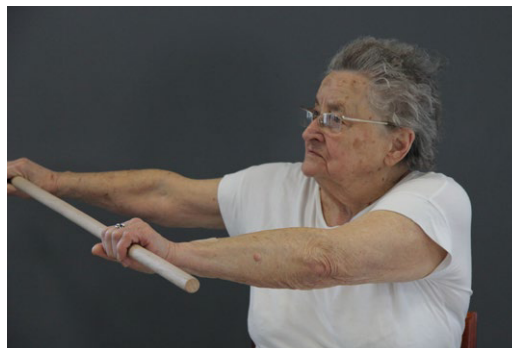


Ćwiczenia ramion i tułowia z wykorzystaniem poduszki sensorycznej i kija

Ćwiczenie 1

- 1. Usiądź na krześle**, na poduszce sensorycznej, chwyć kij na szerokość ramion, unieś wyprostowane ramiona przed siebie.
- 2. Ruch:** wykonaj skręt ramion i górnej części tułowia w lewą stronę, z maksymalnym przeniesieniem ramion w tył za siebie, biodra nie skręcają się. Następnie powróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ruch w prawą stronę.

Wykonaj ćwiczenie po 5 razy na stronę.

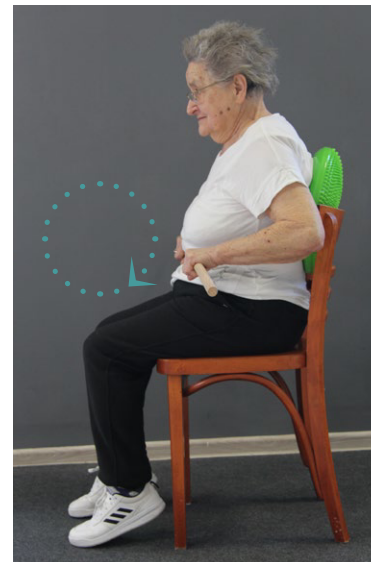
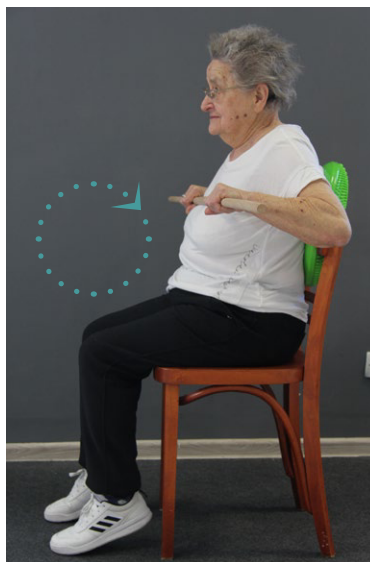


*kij może zastąpić kij od miotły

Ćwiczenie 2

1. **Usiądź na krześle**, chwyć kij na szerokość ramion, oprzyj plecy w odcinku piersiowym na poduszce sensorycznej.
2. **Ruch:** ugnij ręce przyciągając je w kierunku klatki piersiowej, wykonując ruch rękami kreśl przed sobą obszerne koła.

Ćwiczenie powtórz 10 razy, a następnie zmień kierunek ruchu.



Ćwiczenia równowagi i zwiększające zakres ruchomości miednicy i kręgosłupa

Zadbaj o równowagę – zapobiegaj upadkom

Ćwiczenie 1

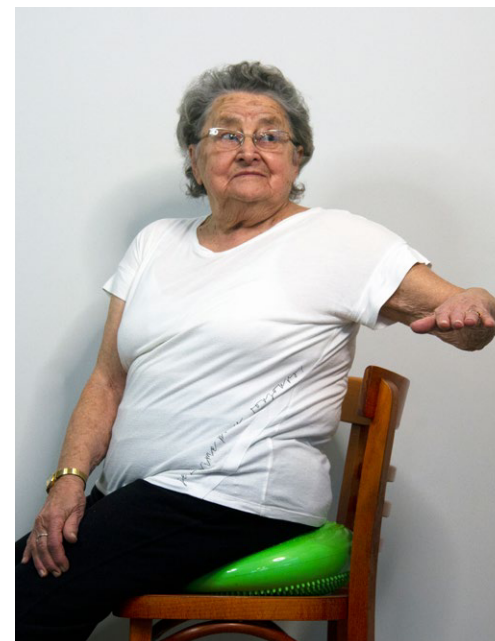
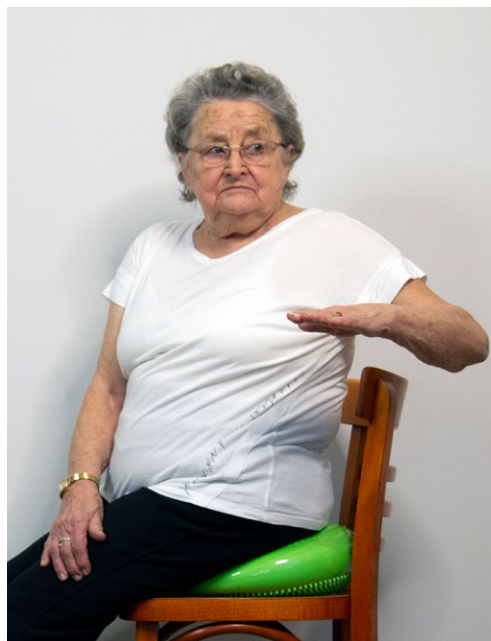
1. **Usiądź na krześle** na poduszce sensorycznej, wyprostuj ramiona w bok.
2. **Ruch:** utrzymując stabilną pozycję przenoś ciężar ciała na lewy pośladek, powodując ruch miednicy w lewą stronę, następnie wykonaj ten sam ruch w prawą stronę.



Ćwiczenia tułowia zwiększające zakres ruchomości kręgosłupa

1. **Usiądź prosto na krześle**, na poduszce sensorycznej (z przodu poduszki) nie opieraj się o krzesło, unieś wyprostowane ramiona przed siebie.
2. **Ruch:** chwyć prawą ręką za lewe kolano, lewe ramię ugnij w stawie łokciowym, sięgnij łokciem nad oparcie krzesła (lub jeśli oparcie jest wysokie sięgnij łokciem w kierunku oparcia) i wykonaj skręt tułowia, wzrok skieruj za łokciem, po wykonaniu ćwiczenia na lewą stronę unieś wyprostowane ramiona przed siebie i zmień stronę ćwiczenia.

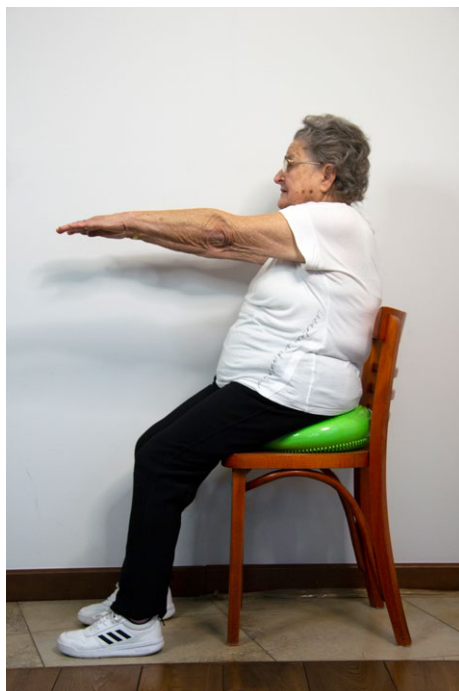
Wykonaj ćwiczenie po 5 razy na stronę.



Ćwiczenie mięśni brzucha, nóg i ramion

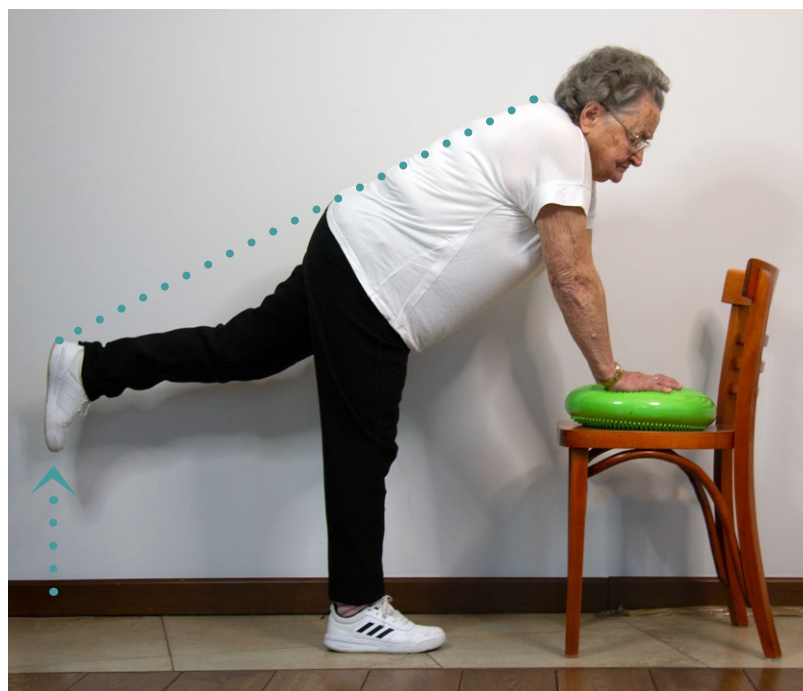
1. **Usiądź na krześle** na poduszce sensorycznej, nie opieraj się o krzesło, unieś wyprostowane ramiona przed siebie lub chwyć za siedzisko krzesła.
2. **Wyprostuj lewą nogę** w kolanie, licząc do 4 prostuj i uginaj stopę.

Wykonaj ćwiczenie po 5 razy na stronę.



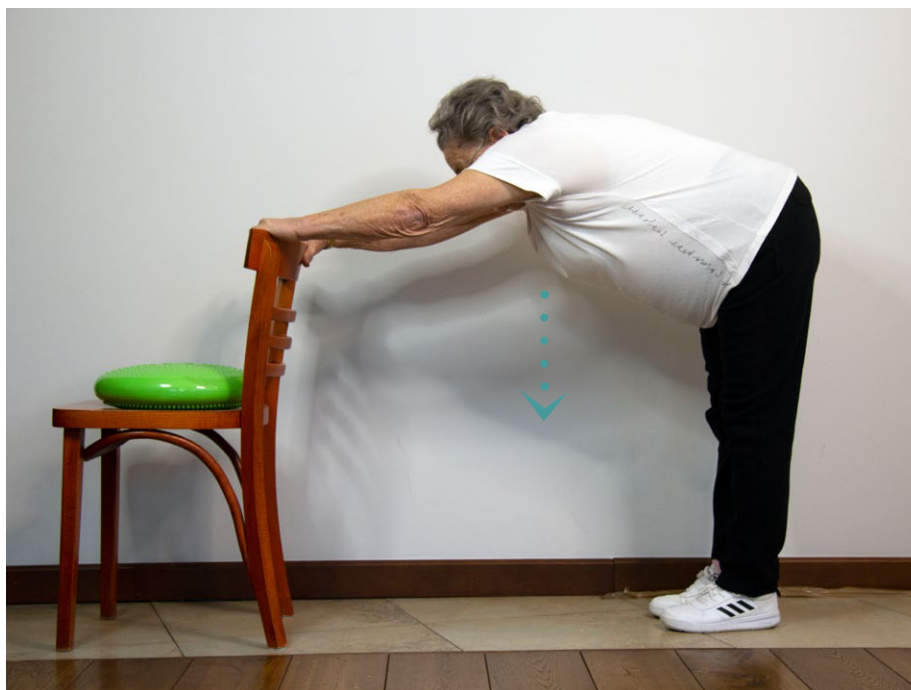
Ćwiczenia mięśni ramion, nóg i pośladków

1. **Stać przed krzesłem** oprzyj wyprostowane w łokciach ręce na poduszce sensorycznej wzrok skieruj na poduszkę.
2. **Ruch:** przenieś ciężar ciała na prawą nogę, unieś wyprostowaną lewą nogę nad podłogę, tak jak potrafisz, ale nie wyżej niż na przedłużenie kręgosłupa.



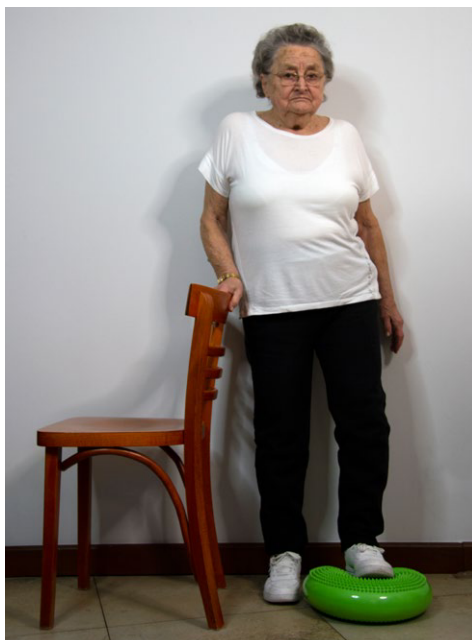
Zwiększanie ruchomości barków i kręgosłupa

1. **Stań przed krzesłem**, chwyć rękami za jego oparcie.
2. **Ruch:** wolno przesuwać krzesło do przodu pochylając się do przodu. Wyprostowanymi rękami oprzyj się o krzesło, pochyl tułów, spójrz w podłogę (schowaj uszy między ramionami), skieruj klatkę piersiową w stronę podłogi – wyprostuj kręgosłup. Wykonaj 5 swobodnych oddechów wyciągając głowę w kierunku krzesła, ciągle prostując kręgosłup. Następnie wolno podejdź stopami w kierunku krzesła.



Ćwiczenia równoważne i wzmacniające mięśnie nóg i pośladki

1. **Stań bokiem do krzesła**, chwyć prawą ręką za oparcie, połóż na podłogę poduszkę.
2. **Ruch**: postaw delikatnie lewą nogę na poduszce, zobacz jak stopa porusza się na ruchomym podłożu poduszki. Teraz mocno trzymając za krzesło stań stopą na poduszce i oderwij od podłogi drugą stopę tą, która znajduje się bliżej krzesła, stań na jednej nodze na poduszce. Ćwiczenie powtórz 5 razy i zmień stronę.
3. Teraz przesunij poduszkę bliżej krzesła, chwyć obiema rękami za oparcie, postaw nogę na poduszce, pochyl się w kierunku krzesła i podnieś drugą nogę nad podłogę – ćwiczenie powtórz 5 razy na stronę.



Skoryguj swoją postawę

1. **Stań przy ścianie**, oprzyj plecy i pośladki o ścianę, dosuń pięty, złącz łopatki skieruj ręce częścią dłoniową do przodu.
2. **Ruch:** wyciągaj głowę w górę kierując czubek głowy do sufitu, dociskając w tym samym czasie plecy w odcinku lędźwiowym do ściany.
3. Stojąc przy ścianie wykonaj 5 ćwiczeń oddechowych. Licząc do 5 wciągnij powietrze nosem zatrzymaj powietrze w płucach licząc do dwóch, następnie licząc do 10 wolno wypuszczaj powietrze ustami.





Ćwicz codziennie – obserwuj postępy, ciesz się zdrowiem – spełniaj swoje marzenia

Od prawej: Monika Koczur - autorka zdjęć; Barbara Zając - prezentująca ćwiczenia;
Helena Rejmańska – prezentująca ćwiczenia; Izabela Zając-Gawlak – autorka publikacji.

