

# Za dużo siedzenia? Pora na ćwiczenia! Porady fizjoterapeutów AWF Poznań

---

Ćwiczenia dla seniorów  
wzmacniające siłę mięśni  
w warunkach domowych

dr Ewa Kamińska

Zakład Rehabilitacji Narządu Ruchu



Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

AWF Poznań • 2020



# WAŻNE

---

Informacje przedstawione w niniejszej prezentacji mają charakter wyłącznie edukacyjny. Ich celem nie jest porada fizjoterapeutyczna. Każdy, kto szuka konkretnej porady lub pomocy fizjoterapeutycznej, powinien skonsultować się ze swoim fizjoterapeutą lub lekarzem.



# ZALETY ĆWICZEŃ

---

Aktywność i wykonywanie ćwiczeń zmniejsza ryzyko upadku i zapobiega obrażeniom spowodowanym upadkiem. Znajdź odpowiedni dla siebie rodzaj aktywności ruchowej.

Ćwiczenia w kuchni przy stabilnym blacie lub zlewie kuchennym:

- poprawią równowagę ciała,
- zwiększą twoją siłę, wytrzymałość i elastyczność,
- przyczynią się do poprawy twojego nastroju,
- pomogą ci lepiej spać w nocy,
- można je zrobić w domu... w kuchni :)

Ludzie, którzy regularnie wykonują te ćwiczenia, twierdzą, że są silniejsi, wyglądają i czują się lepiej. Regularna aktywność fizyczna może pomóc w zapobieganiu chorobom takim jak cukrzyca, niektóre choroby onkologiczne i demencja.



Rozpocznij ćwiczenia powoli, a jeśli to konieczne, wykonaj tylko jedno ćwiczenie każdego dnia.

- Zwiększaj liczbę ćwiczeń i powtórzeń, jeżeli możesz.
- Wypróbuj kilka codziennie rano, po południu i wieczorem, zamiast wykonywać je wszystkie naraz.
- Jeśli jakakolwiek aktywność powoduje nasilenie bólu lub duszności, zrób mniej powtórzeń lub przerwij tę aktywność i porozmawiaj z lekarzem lub fizjoterapeutą.
- Poniższe ćwiczenia będą wykonywane podczas asekurowania się przy stabilnej powierzchni, takiej jak blat czy zlew kuchenny.
- Z biegiem czasu, gdy staniesz się silniejszy, stopniowo zmniejszaj ilość wsparcia, z którego korzystasz przez dłonie, starając się w ogóle nie asekurować.
- Śledź liczbę powtórzeń każdego ćwiczenia, które wykonujesz. Pomoże Ci to dostrzec swoje postępy.

# WSKAZÓWKI

---



# PRZED ĆWICZENIAMI

---

Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź następujące kwestie:

- Czy czujesz się dobrze?
- Czy jesteś po śniadaniu?
- Czy nosisz buty, które mają antypoślizgowy spód?
- Czy są jakieś przedmioty, meble lub coś, o co możesz się potknąć?

Możesz otworzyć okno, żeby poczuć i usłyszeć przyrodę.

Pamiętaj o odpowiednim stroju do ćwiczeń ze względu na porę roku przy otwartym oknie.

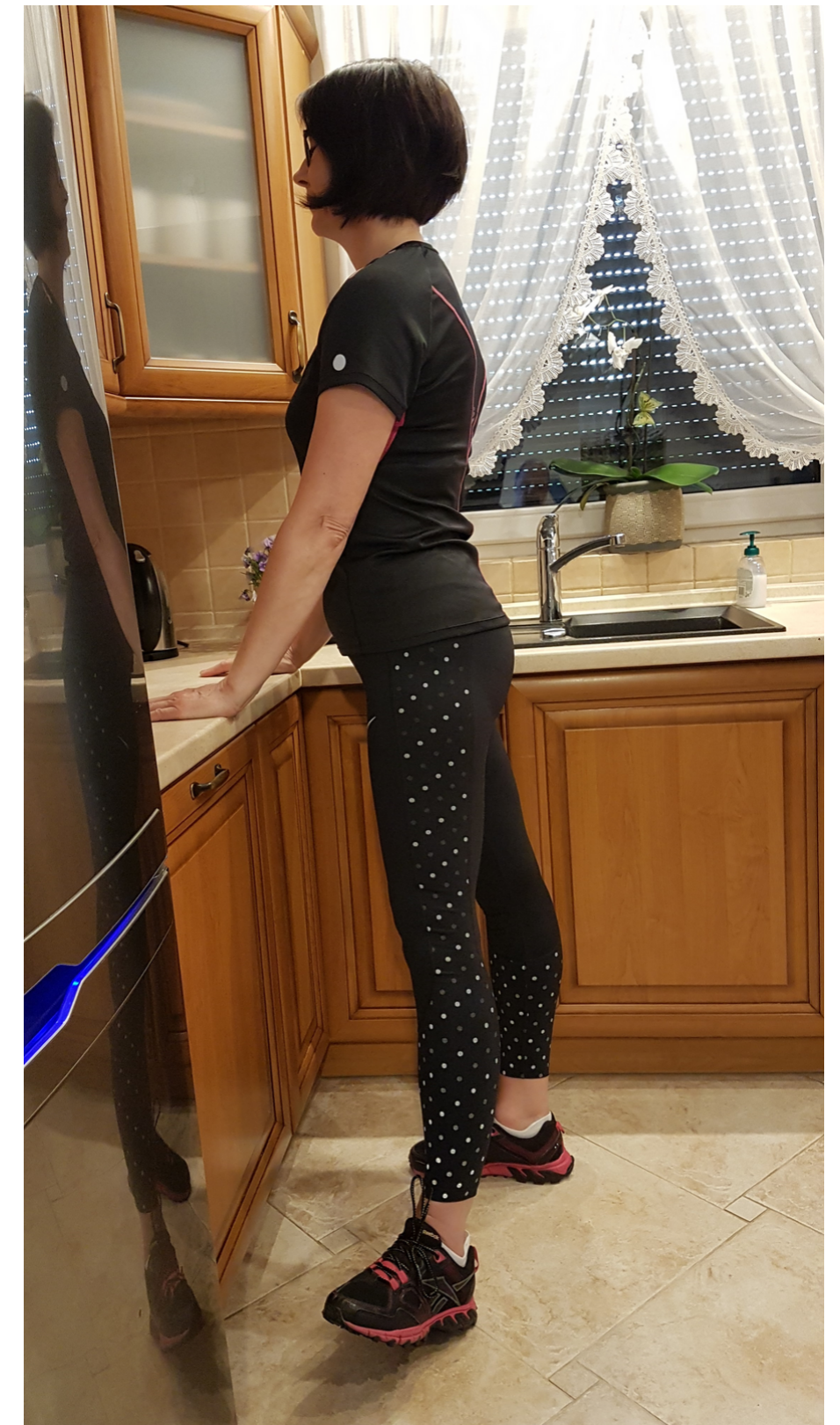
# ĆWICZENIE 1

## UNIEŚ PALCE STÓP

1. Stań twarzą do blatu kuchennego. Trzymaj się obiema rękami.
2. Zaczynając od lewej stopy, trzymaj piętę na podłodze i podnieś palce.
3. Policz 1, 2, 3, podnosząc palce u stóp, a następnie opuść je i zrelaksuj się.
4. Powtórz prawą stopą. Podnieś, 1, 2, 3 opuść i zrelaksuj się.
5. Kontynuuj to 3 do 5 razy każdą stopą. Ćwicz powoli.
6. Stopniowo dodawaj co najmniej kilka powtórzeń co kilka dni, aż będziesz w stanie wykonać ćwiczenie 15 razy każdą stopą.

Sprawdź teraz:

- Jak się czujesz po tym ćwiczeniu?
- Czy jesteś gotowy, aby kontynuować?



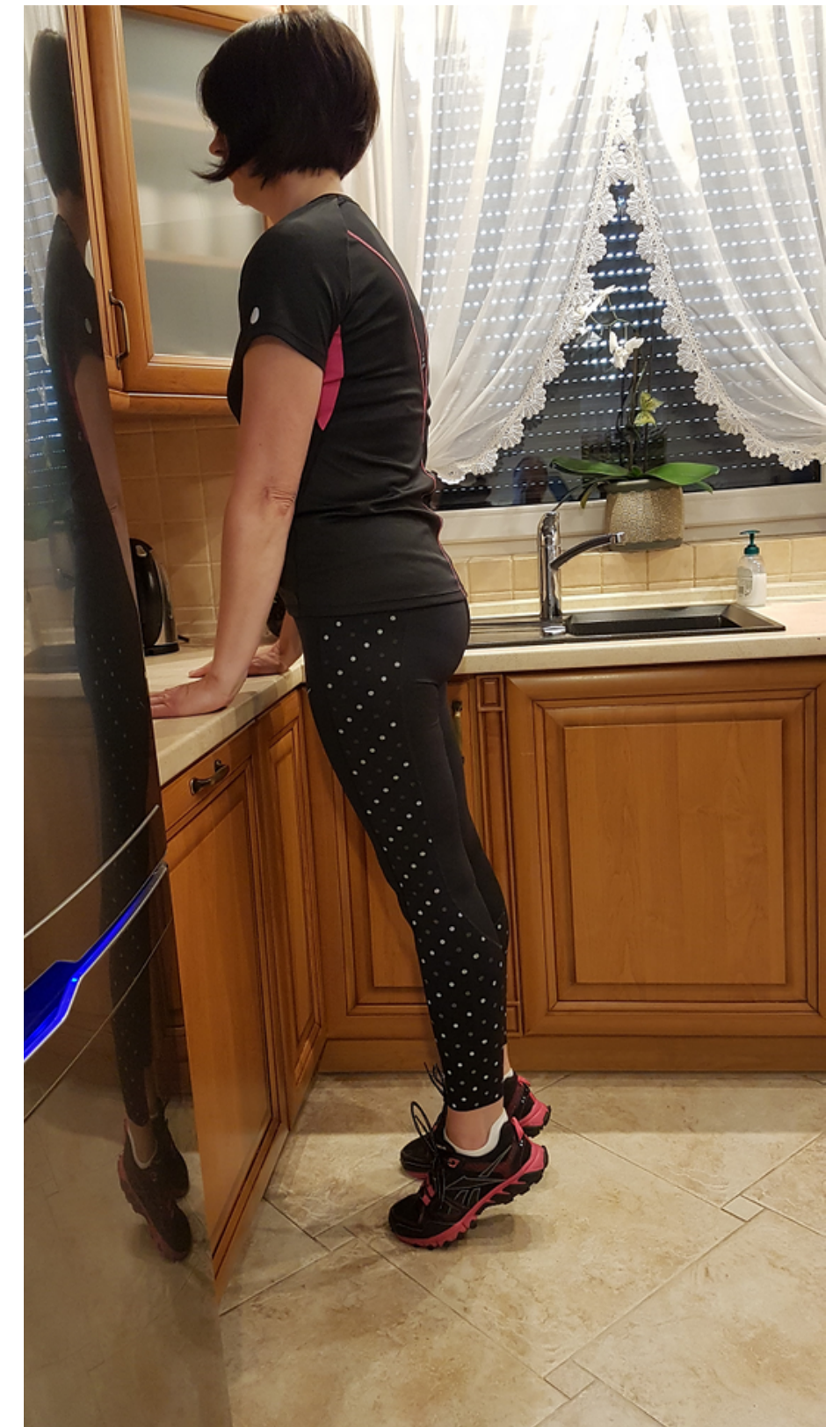


## ĆWICZENIE 2 UNIEŚ PIĘTY STÓP

1. Stań twarzą do blatu kuchennego. Trzymaj się obiema rękami.
2. Stań na palcach obu stóp. Obniżaj się powoli.
3. Znowu na palcach i powoli w dół.
4. Kontynuuj ćwiczenie 3 do 5 razy lub więcej, jeśli możesz. Stopniowo dodawaj kolejne powtórzenia co kilka dni lub raz w tygodniu, aż będziesz w stanie wykonać to 15 razy.

### Sprawdź teraz:

- Jak się czujesz po tym ćwiczeniu?
- Czy powinieneś przerwać, czy możesz kontynuować?
- Jeśli możesz, spróbuj zmniejszyć ilość wsparcia przez twoje ręce, gdy poprawia się twoja siła i równowaga.





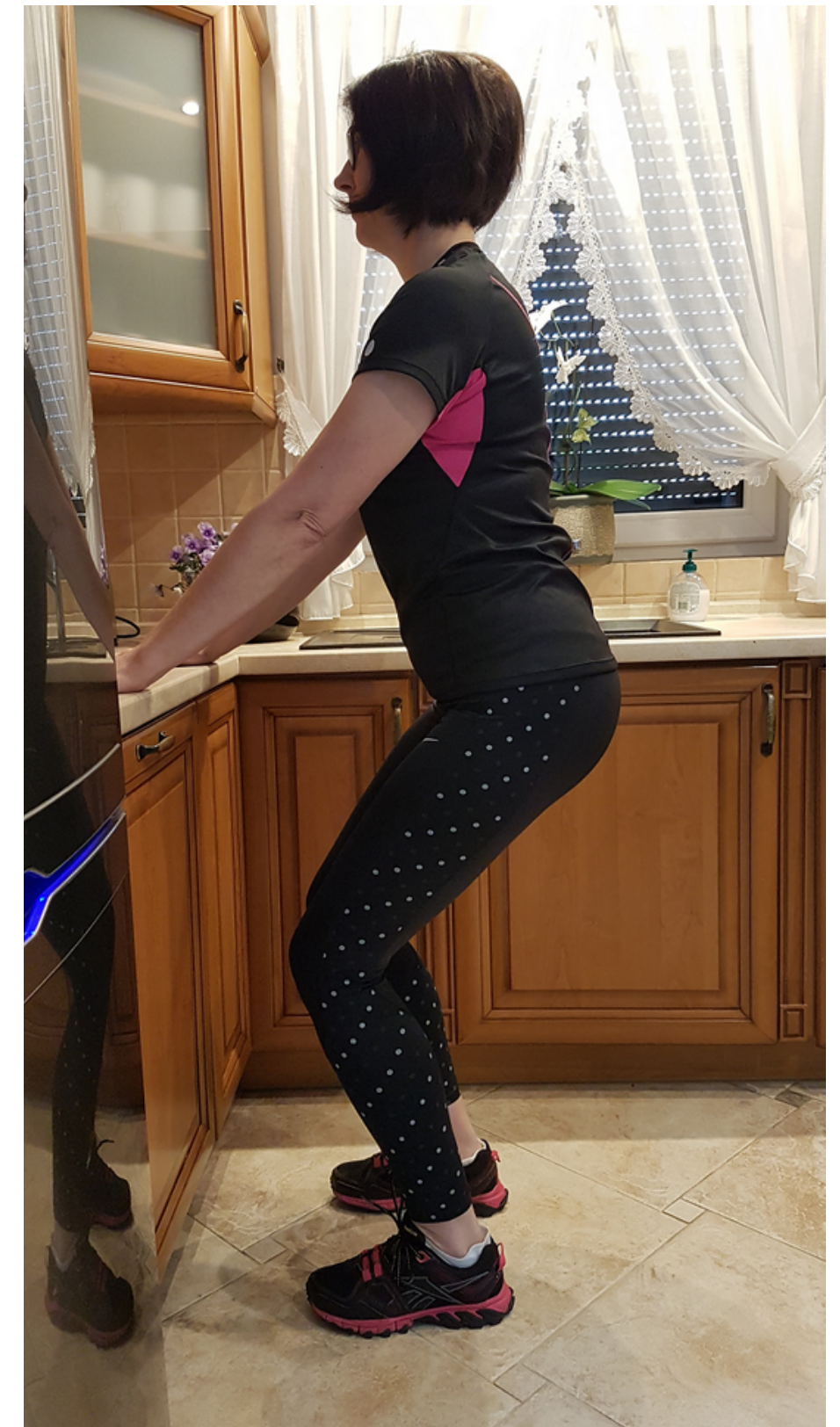
# ĆWICZENIE 3

## MINIPRZYSIADY

1. Stań twarzą do blatu, wygodnie rozstawiając stopy.
  2. Trzymaj się obiema rękami.
  3. Lekko ugnij kolana, utrzymując proste plecy. Trzymaj pięty na podłodze.
  4. Utrzymaj przez kilka sekund, jeśli możesz. Teraz wyprostuj kolana.
  5. Ponownie ugnij kolana, utrzymaj... a następnie wyprostuj się.
- Zrób to 3 do 5 razy.

Dodawaj kolejne przysiady co kilka dni, aż będziesz w stanie zrobić 15 przysiadów.

Pamiętaj, aby nie pochylać się zbyt mocno do przodu - rób tylko małe przysiady.



# ĆWICZENIE 3

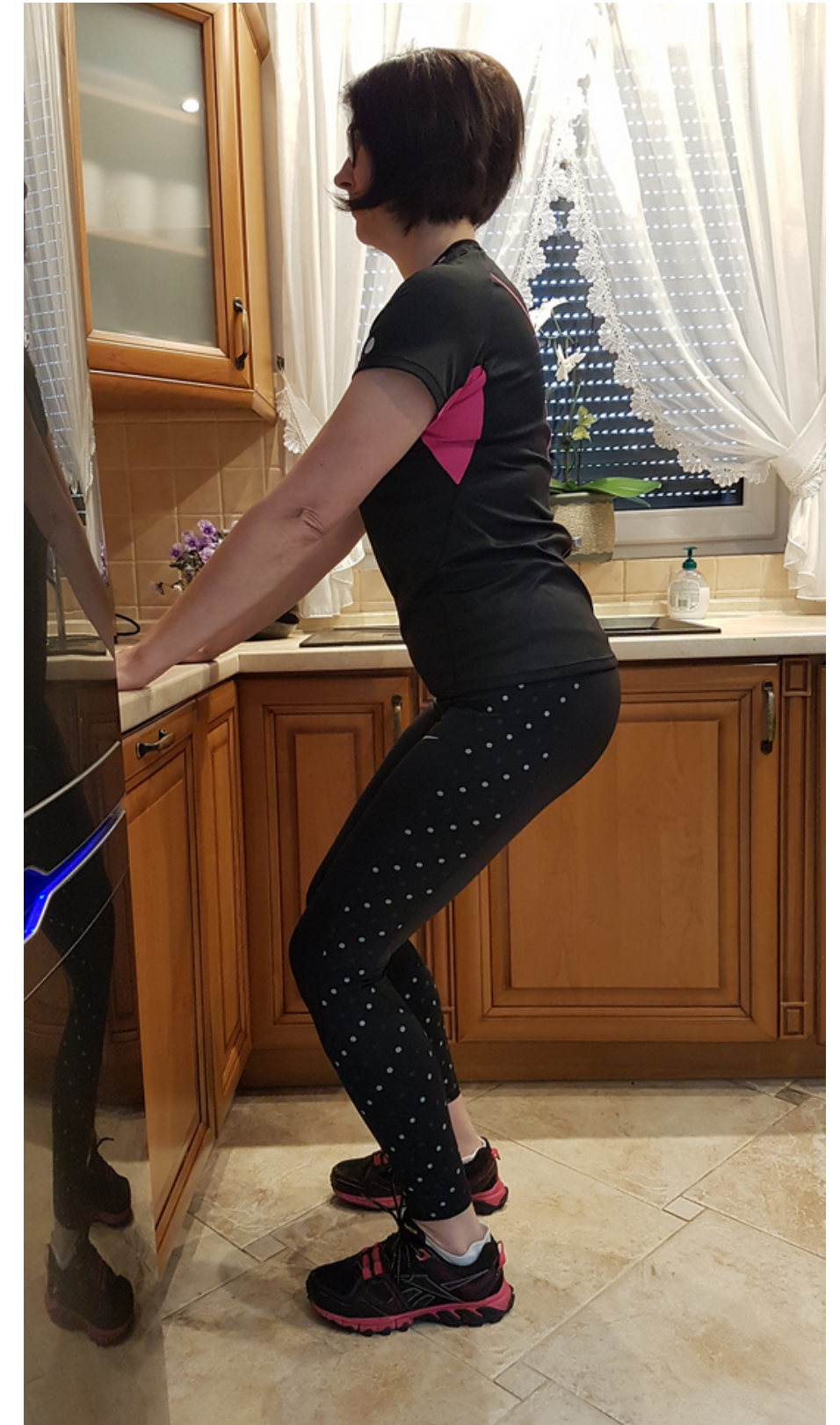
## MINIPRZYSIADY

Czy wykonałeś to ćwiczenie?  
Jeśli tak, kontynuuj!

Proszę sprawdź swoją postawę:

- Wyprostuj plecy, patrz przed siebie.
- Stopy skierowane do przodu, nie zrotowane.

Jeśli masz dość po prostu zatrzymaj się i odpocznij :)





# ĆWICZENIE 4

## CHODZENIE W MIEJSCU

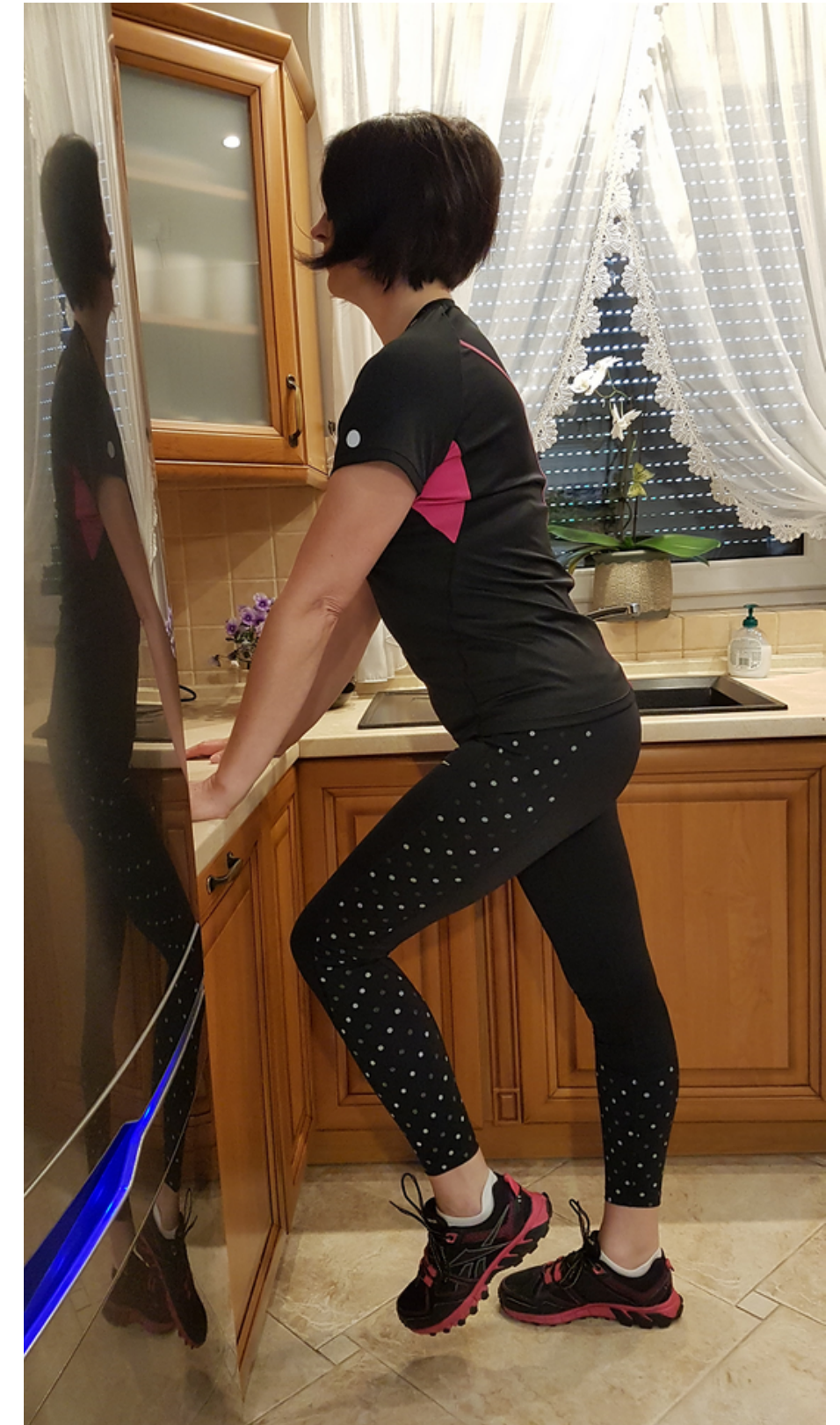
1. Stań twarzą do blatu kuchennego. Trzymaj się obiema rękami.
2. Spaceruj lub maszeruj powoli w miejscu. Policz do 30.
3. Podnieś kolano i powoli opuść stopę z powrotem na podłogę.
4. Co trzeci lub czwarty dzień stopniowo zwiększaj czas marszu o jedną minutę.

Jeżeli czujesz się silny możesz zacząć chodzić po swoim domu przez kilka minut bez zatrzymywania się ze swoim codziennym przyjacielem do chodzenia.

Sprawdź teraz:

- Jak się czujesz po tym ćwiczeniu?
- Czy stoisz wyprostowany?

Czy jesteś gotowy, aby kontynuować?





# ĆWICZENIE 5

## ODWODZENIE KOŃCZYNY

1. Stań twarzą do blatu. Trzymaj się obiema rękami.
2. Trzymając palce u nóg skierowane do przodu, unieś lewą kończynę w bok.
3. Utrzymaj tę pozycję przez kilka sekund, jeśli możesz, a następnie powoli opuść kończynę z powrotem do pozycji wyjściowej.
4. Teraz podnieś prawą kończynę w bok. Utrzymaj pozycję i opuść z powrotem.
5. Unoś naprzemiennie kończyny, w lewo ... potem w prawo ...  
Powtórz ćwiczenie 3 do 5 razy.

1. Bądź wyprostowany. Nie pozwól kotysać się górnej części ciała.
2. Zrób codziennie jeszcze jeden zestaw, aż w końcu będziesz w stanie wykonać 15 powtórzeń.





# ĆWICZENIE 5

## ODWODZENIE KOŃCZYNY

Jak się czujesz po tym ćwiczeniu ?

Pamiętaj, że wraz ze wzrostem siły i równowagi staraj się zmniejszać asekurację przy pomocy dłoni.

1. Spróbuj przytrzymać się jedną ręką i kilkoma palcami drugiej ręki.
2. Kiedy poczujesz się dobrze, trzymaj się kilkoma palcami każdej ręki.
3. Teraz spróbuj położyć jeden palec każdej ręki na blacie.
4. Kiedy jesteś wystarczająco silny, nie używaj rąk!

Możesz na początku odczuwać trudności z utrzymaniem równowagi, ale gdy będziesz silniejszy, będziesz mniej polegać na wsparciu swoich rąk.





# ĆWICZENIE 6

## WYPADY W PRZÓD

1. Stań bokiem do blatu. Asekuruj się jedną ręką.
2. Wykonaj wypad w przód kończyną dolną, nie pochylaj tułowia do przodu, przeciwna kończyna pozostaje wyprostowana w stawie kolanowym, stopy ustawione płasko na podłożu.
3. Wróć do pozycji wyjściowej.
4. Następnie wykonaj wypad w przód po stronie przeciwnej.
5. Sprawdź, czy jesteś wyprostowany i nie pochylasz się zbyt mocno do przodu.
6. Kontynuuj ćwiczenie naprzemiennie każdą kończyną, powtarzając 3 do 5 razy.
7. Zwiększaj ilość powtórzeń co kilka dni, aż będziesz w stanie wykonać 15 powtórzeń.

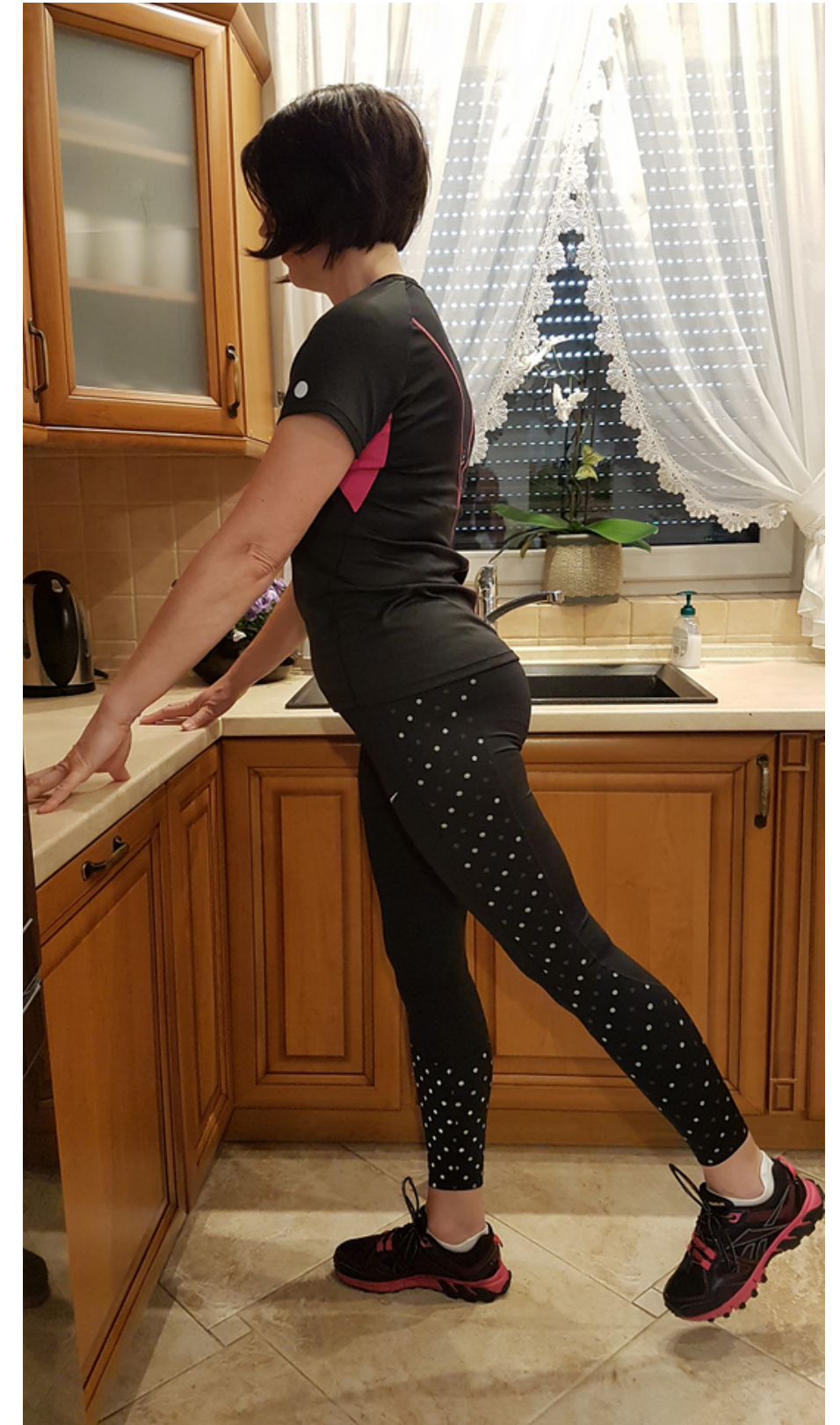




# ĆWICZENIE 7

## WYPROSTY KOŃCZYNY

1. Stań wyprostowany twarzą do blatu. Trzymaj się obiema rękami.
2. Wyprostuj lewą kończynę za siebie bez zginania kolana.
3. Wróć do pozycji wyjściowej.
4. Następnie wyprostuj prawą kończynę za siebie, a następnie wróć.
5. Sprawdź, czy jesteś wyprostowany i nie pochylasz się zbyt mocno do przodu.
6. Kontynuuj wyprosty naprzemiennie każdą kończyną, powtarzając ćwiczenie 3 do 5 razy.
7. Zwiększaj liczbę powtórzeń co kilka dni, aż będziesz w stanie wykonać 15 powtórzeń.





# ĆWICZENIE 7

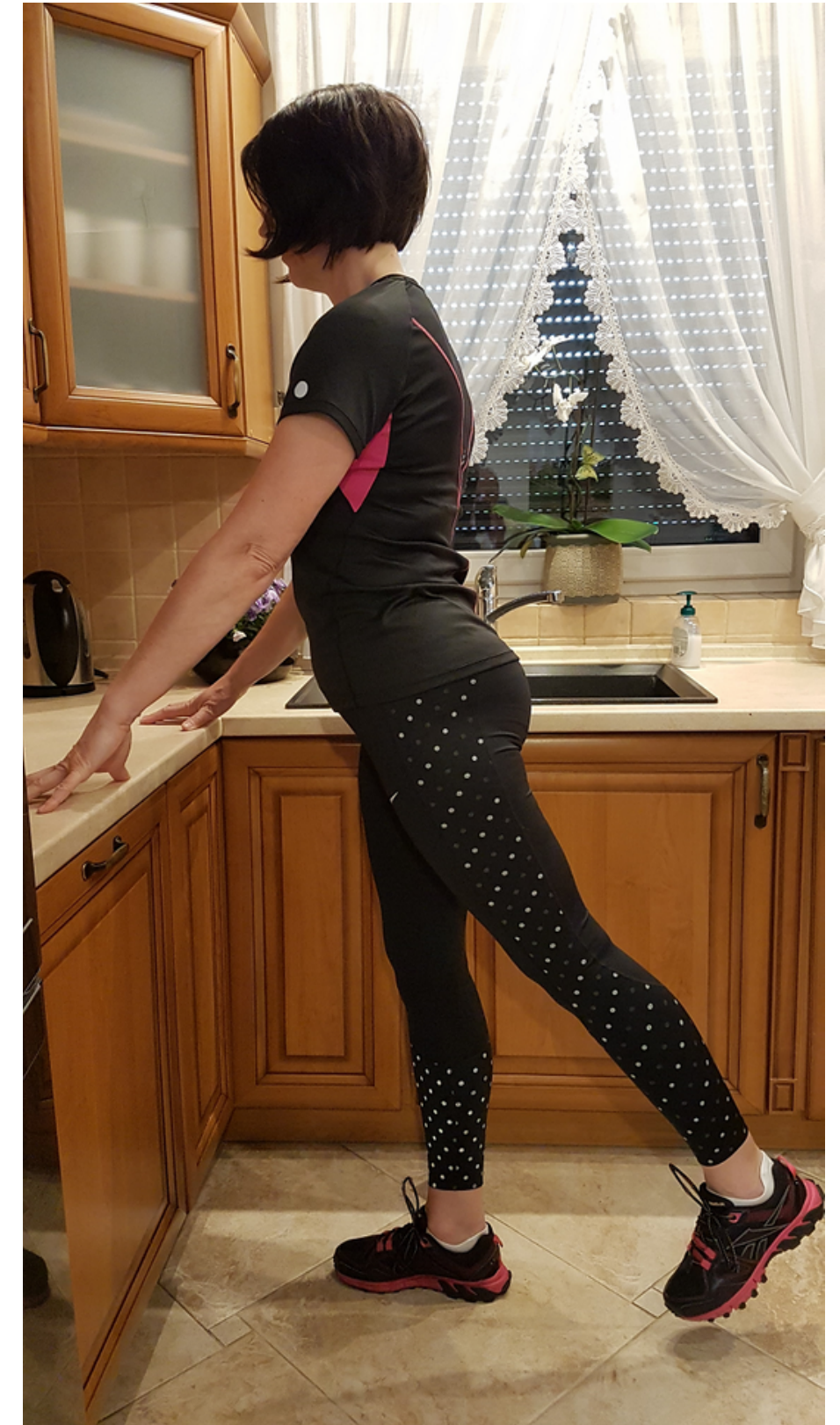
## WYPROSTY KOŃCZYNY

Jak się czujesz po tym ćwiczeniu?  
Czy jesteś gotowy, aby kontynuować?

Przed kontynuowaniem poświęć chwilę i sprawdź swoją postawę:

- Stań wyprostowany.
- Stopy ustaw skierowane do przodu.
- Patrz przed siebie.

Odpuść, jeśli jesteś zmęczony!





# ĆWICZENIE 8

## WSTAWANIE I SIADANIE

W miarę możliwości usiądź na twardym krześle, opierając je o ścianę lub blat stołu.

1. Jeśli masz balkonik, umieść go przed sobą – zablokuj hamulce!
2. W razie potrzeby przesunij się do krawędzi z przodu krzesła.
3. Połóż stopy płasko na podłodze, w pobliżu krzesła. Połóż ręce na podłokietnikach – jeżeli są, jeżeli nie to na krawędzi krzesła.
4. Pochyl się lekko do przodu i wstań.





# ĆWICZENIE 8

## WSTAWANIE I SIADANIE

5. Stój wyprostowany przez kilka sekund, trzymając się chodzika, jeśli potrzebujesz go do wsparcia.
6. Cofnij się, aż poczujesz krzesło oparte o swoje kończyny, sięgnij do oparcia, aby przytrzymać podłokietniki, i powoli obniżaj się, tak aby usiąść na krześle.
7. Kiedy będziesz znów gotowy, wstań, stój wyprostowany przez kilka sekund, a następnie usiądź. Zrób to jeszcze 3 do 5 razy.
8. Usiądź jeszcze raz, aby wstać. Ćwicz, dopóki będziesz w stanie zrobić 15 powtórzeń.

Nie spiesz się podczas tego ćwiczenia, powoli je wykonuj.





# ĆWICZENIA ODDECHOWE

---

Poniżej znajdziesz dwa przykłady ćwiczeń oddechowych, których celem jest wydech z oporem.

- Samodzielne oporowanie wydechu poprzez przemykanie ust podczas wydechu (oddech przez „zasznurowane” usta) zwiększa ciśnienie w drogach oddechowych w czasie wydechu, zapobiegając zamykaniu się oskrzeli i tym samym poprawia wymianę powietrza w pęcherzykach płucnych.
- Podczas oddychania wydech powinien być dłuższy niż wdech.
- Wdech nosem powinien trwać 2-3 sekundy, a wydech ustami 4-5 sekund, potem przerwa 1-2 sekundy i znowu wdech, niekoniecznie głęboki.
- Pamiętaj, żeby włączyć oddychanie przeponowe, tzn. przy wdechu maksymalnie uwypuklić – wypiąć brzuch, a przy wydechu wciągnąć brzuch.

# ĆWICZENIE 9

## WYDECH PRZEZ "ZASZNUROWANE" USTA

---

1. Siadamy na krześle.
2. Prostujemy tułów i głowę.
3. Próbujemy oddychać spokojnie.
4. Wykonujemy wddech nosem, a potem wydech poprzez przymknięte usta, tzw. wydech przez „zasznurowane” usta.

Albo możesz oddychać spokojnie: wddech nosem i wydech ustami siedząc przy otwartym oknie odpowiednio ubrany, by się nie przeziębic :)





# ĆWICZENIE 10

## WYDECH PRZEZ SŁOMKĘ DO KUBKA Z ZIMNĄ WODĄ

1. Siadamy na krześle
2. Prostujemy tułów i głowę.
3. Próbujemy oddychać spokojnie.
4. Wdech nosem,
5. A potem wydech ustami przez słomkę do kubka do połowy pełnego zimnej wody – podglądamy bąbelki powietrza :)



Lato zdjęcie utworzone przez freepik – [pl.freepik.com](https://pl.freepik.com)



Życzymy przyjemności podczas wykonywania ćwiczeń oraz wytrwałości i powodzenia w osiągnięciu swoich celów zdrowotnych.



# REALIZACJA

**Wydział Nauk o Zdrowiu**

**Dział Marketingu i Karier**



***Akademia Wychowania Fizycznego***  
*im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*