

Aktywny senior w domu

E-book

Program profilaktyczny Krajowej Izby Fizjoterapeutów
i Ministerstwa Zdrowia



Ki= Krajowa Izba
Fizjoterapeutów

MZ Ministerstwo
Zdrowia

Co to za program?

Obecna sytuacja epidemiologiczna i przymusowe pozostanie w domach może spowodować znaczne ograniczenia aktywności fizycznej wśród osób starszych. Już kilkudniowa absencja ruchowa może spowodować trudne do odwrócenia konsekwencje dla całego organizmu. Rezygnacja z aktywności może przyczynić się do pojawienia powikłań, w tym wtórnie spowodować osłabienie wszystkich układów i podatność na inne schorzenia, także po okresie pandemii.

W trosce o zdrowie Państwa i Państwa bliskich rekomendujemy, aby, pomimo przebywania w warunkach domowych, utrzymać aktywność fizyczną. Codzienny regularny ruch pozwala zachować większą sprawność oraz przyczynia się do poprawy funkcjonowania układu immunologicznego. Ponadto ćwiczenia fizyczne zmniejszają ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych, wpływają na zmniejszenie ryzyka wystąpienia upadków oraz poprawiają funkcjonowanie poznawcze.

Krajowa Izba Fizjoterapeutów w ramach programu „Aktywny senior w domu”, realizowanego wspólnie z Ministerstwem Zdrowia, przygotowała dla Państwa zestaw bezpiecznych ćwiczeń, który przekazujemy Państwu z nadzieją, iż ułatwią one funkcjonowanie w trudnych chwilach. Ćwiczenia zostały przygotowane przez fizjoterapeutów – ekspertów KIF, na co dzień pracujących z pacjentami geriatrycznymi, neurologicznymi czy kardiologicznymi.

Zalecamy, aby zaprezentowane działania fizjoprofilaktyczne stały się codziennym punktem dnia, nie tylko w czasie stanu zagrożenia epidemicznego.

Program powstał dzięki pracy zespołu ekspertów:

Dr Agnieszka Wójcik
Dr Piotr Czyżewski
Mgr Monika Piekarniak
Dr n. med. Marta Podhorecka
Dr n. o zdr. Anna Pyszora
Dr n. med. Marta Sidaway
Prof. dr hab. Edyta Smolis-Bąk
Dr Agnieszka Stępień
Prof. dr hab. n. med. Aleksandra Truszczyńska-Baszak



O czym należy pamiętać podczas wykonywania ćwiczeń:

- Staraj się ćwiczyć w wentylowanym pomieszczeniu.
- Pamiętaj, aby podczas każdego ćwiczenia utrzymać spokojny, równomierny oddech.
- Podczas ćwiczeń staraj się trzymać wyprostowaną pozycję ciała – ściągnięte łopatki, napięty brzuch, czubek głowy wysunięty w stronę sufitu, wtedy ćwiczenia będą najefektywniejsze.
- Odpocznij po wykonaniu każdego ćwiczenia.
- Możesz wykonać pojedyncze ćwiczenie lub zestaw kilku ćwiczeń.

Pamiętaj:

01. Jeśli podczas wykonywania któregoś z ćwiczeń poczujesz się słabo, zaprzestań ćwiczenia, usiądź i odpocznij.

02. Wykonuj ćwiczenia w zakresie własnych możliwości, jeśli poczujesz dyskomfort, zaprzestań ćwiczenia i odpocznij.



Ćwiczenie nr 1

Rosnę - opadam

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **siedząca**

Ilość powtórzeń: **10**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: **stabilne miejsce do siedzenia np. krzesło, kanapa, łóżko**



Pozycja wyjściowa:

1. Usiądź wygodnie na brzegu kanapy i wyprostuj się.
2. Wsuń czubek głowy do sufitu, brodę ściągnij do szyi, cofnij głowę.

Ćwiczenie:

3. Ściągnij łopatki oraz napnij mięśnie brzucha.
4. Policz głośno do 5 i rozluźnij mięśnie.
5. Ćwiczenie powtórz 10 razy.
6. Odpocznij.

Ćwiczenie nr 2

Zaciskanie i otwieranie dłoni

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **siedząca**

Ilość powtórzeń: **10**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: **stabilne miejsce do siedzenia np. krzesło, kanapa, łóżko**



Pozycja wyjściowa:

1. Usiądź na brzegu kanapy i wyprostuj plecy.
2. Nogi ułóż w lekkim rozkroku i delikatnie cofnij.

Ćwiczenie:

3. Ręce ułóż wzdłuż tułowia, a następnie ugnij ramiona pod kątem 90 stopni.
4. Zaciskaj i otwieraj dłonie. Staraj się zaciskać dłonie najmocniej jak możesz.



5. Ćwiczenie powtórz 10 razy.
6. Odpocznij.
- 8*. Jeśli dasz radę powtórz ćwiczenie kolejne 10 razy.

Ćwiczenie nr 3

Palce – pięty

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **siedząca**

Ilość powtórzeń: **20**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: **stabilne miejsce do siedzenia np. krzesło, kanapa, łóżko**



Pozycja wyjściowa

Pozycja wyjściowa:

1. Usiądź na brzegu kanapy i wyprostuj plecy.
2. Nogi ułóż w lekkim rozkroku.
3. Połóż stopy płasko na ziemi, kolana powinny być ułożone prostopadle do podłogi.
4. Ręce ułóż wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie:

5. Ustaw stopy na palcach, a następnie na piętach.
6. Przytrzymaj tę pozycję przez 2 sekundy.



7. Pamiętaj, aby podczas ćwiczenia oddychać swobodnie.
8. Wykonaj 20 powtórzeń.
9. Odpocznij.

*** Trudniejsza wersja ćwiczenia:**

Jeśli czujesz się na siłach, spróbuj wykonać ćwiczenie w trudniejszej wersji.

1. Usiądź stabilnie na kanapie.
2. Unieś stopy i wyprostuj kolana, tak aby nogi były ułożone równoległe do podłoża.
3. Poruszaj stopami – postaraj się nakierować palce stóp na siebie, następnie wyciągnij palce w przeciwną stronę.



Ćwiczenie nr 4

Marsz na siedząco

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **siedząca**

Ilość powtórzeń: **20**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: **stabilne miejsce do siedzenia np. krzesło, kanapa, łóżko**



Pozycja wyjściowa:

1. Usiądź na brzegu kanapy i wyprostuj się, wysuń czubek głowy do sufitu.
2. Ręce połóż wzdłuż tułowia, dłońmi złap delikatnie krawędź mebla.
3. Połóż stopy płasko na ziemi, kolana powinny być ułożone prostopadle do podłogi.

Ćwiczenie:

4. Unieś kolano w stronę sufitu, odrywając przy tym stopę od podłoża.
5. Unoś kolana naprzemiennie, wykonaj 20 powtórzeń.



6. Pamiętaj, aby podczas wykonywania ćwiczenia oddychać swobodnie.
7. Odpocznij.
- 8.* Jeśli czujesz się na siłach, marsz może być trochę szybszy.

Ćwiczenie nr 5

Skręty na siedząco

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **siedząca**

Ilość powtórzeń: **20**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: **stabilne miejsce do siedzenia np. krzesło, kanapa, łóżko**



Pozycja wyjściowa:

1. Usiądź wygodnie na brzegu kanapy i wyprostuj się.
2. Połóż stopy płasko na ziemi, kolana powinny być ułożone prostopadle do podłogi.
3. Następnie lekko cofnij stopy.

Ćwiczenie:

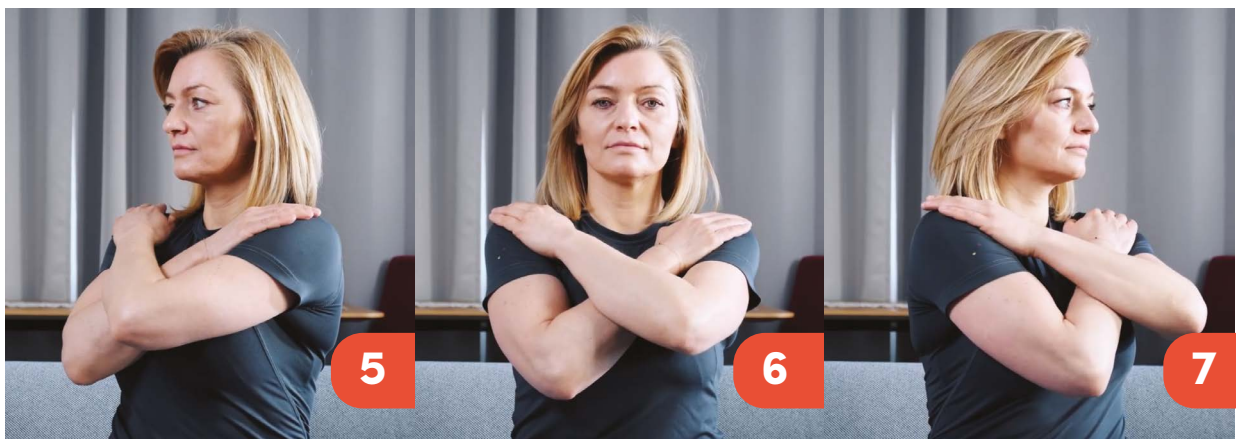
4. Skrzyżuj ręce na klatce piersiowej i złap delikatnie dłońmi za ramiona.



5. Powoli wykonuj rotację tułowia w lewą stronę.

6. Wróć do centrum.

7. Wykonaj rotację tułowia w prawą stronę.



8. Pamiętaj, aby podczas ćwiczenia nie wykonywać nadmiernych ruchów głową na boki i oddychać swobodnie.

9. Powtórz ćwiczenie 20 razy.

10. Odpocznij.

Ćwiczenie nr 6

Odoczynek - oddychanie

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **siedząca**

Ilość powtórzeń: **6-8**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: **stabilne miejsce do siedzenia np. krzesło, kanapa, łóżko**



Pozycja wyjściowa:

1. Usiądź głęboko na kanapie i rozluźnij się.
2. Ułóż ramiona wzdłuż tułowia. Dłonie połóż na udach.

Ćwiczenie:

3. Nabierz powietrza (weź wdech), ściągnij łopatki i obróć ramiona na zewnątrz.



4. Z wydechem powietrza rozluźnij łopatki i powrót do pozycji wyjściowej.

5. Powtórz ćwiczenie 6-8 razy.



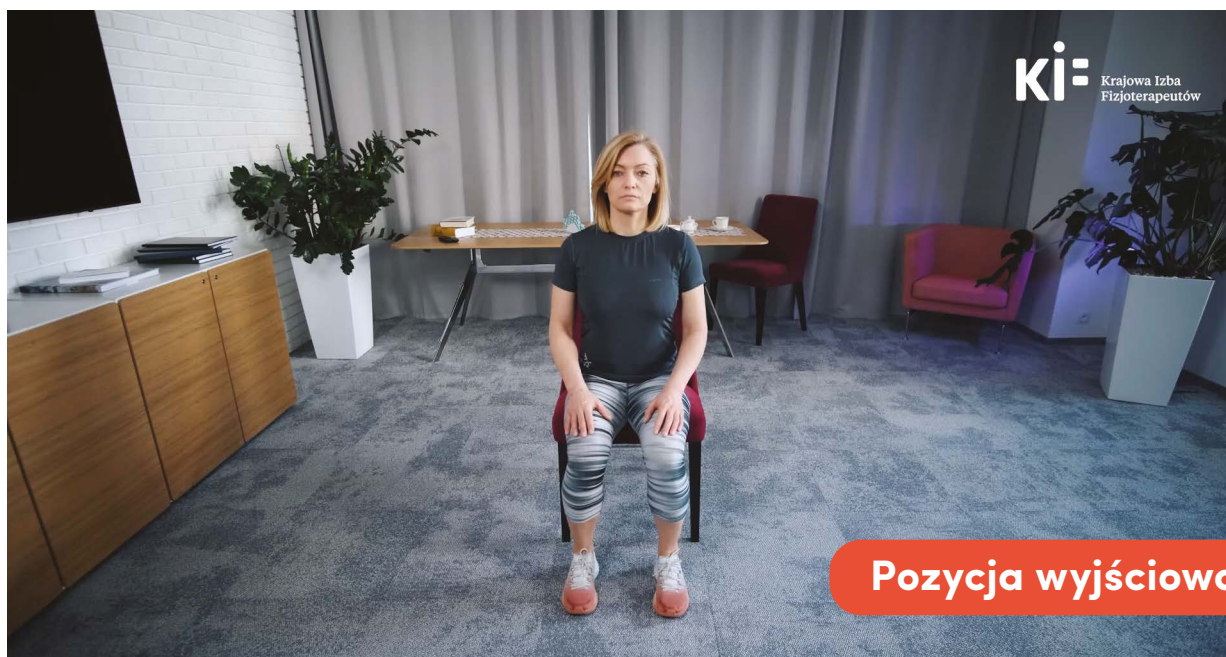
Ćwiczenie nr 7

Wstawanie – siadanie

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **siedząco – stojąca**

Ilość powtórzeń: **5**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: **krzesło**

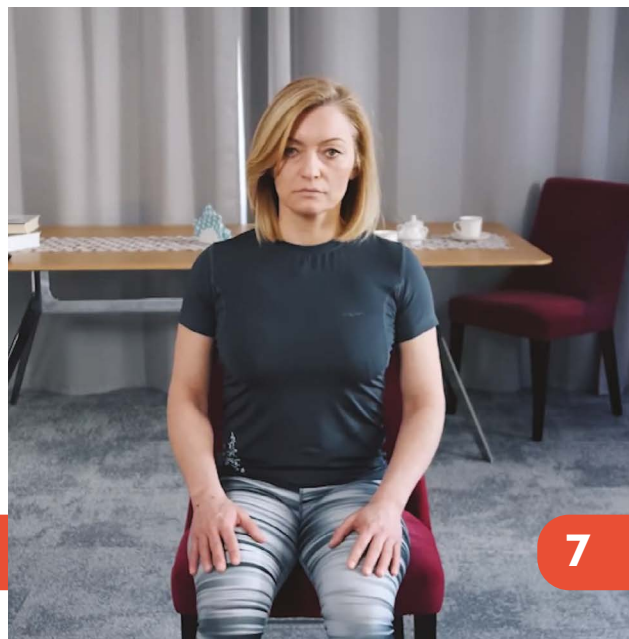


Pozycja wyjściowa:

1. Usiądź na brzegu krzesła.
2. Połóż stopy płasko na ziemi, kolana powinny być ułożone prostopadle do podłogi.
3. Ustaw nogi w rozkroku. Następnie lekko cofnij stopy.

Ćwiczenie:

4. Wstań powoli z krzesła, do pozycji stojącej.
5. Wyprostuj się - ściągnij łopatki, wysuń czubek głowy do sufitu, cofnij delikatnie głowę.
6. Policz głośno do dziesięciu.



7. Usiądź na krześle, ponownie wyprostuj plecy i w identycznej pozycji policz głośno do 10.
8. Pamiętaj, aby podczas wykonywania ćwiczenia utrzymać wyprostowaną postawę.
9. Powtórz ćwiczenie 5 razy.
10. Odpocznij.

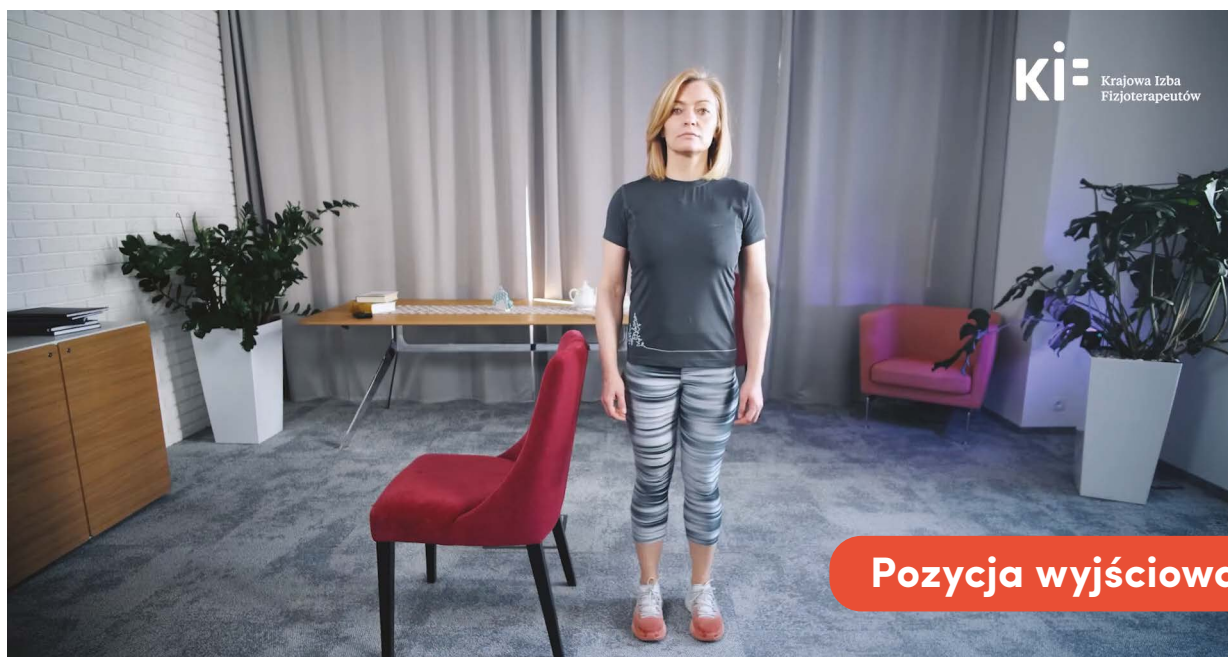
Ćwiczenie nr 8

Marsz w miejscu

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **stojąca**

Czas wykonywania ćwiczenia: **2 min**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: **krzesło**



Pozycja wyjściowa:

1. Stań przy krześle w lekkim rozkroku, dociśnij delikatnie stopy do podłoża.
2. Wyprostuj sylwetkę, opuść ramiona luźno.

Ćwiczenie:

3. Rozpocznij marsz w miejscu. Podnoś kolana wysoko, ale tak aby utrzymać stabilną pozycję.



4. W czasie marszu oddychaj spokojnie.

5. Pamiętaj, w razie potrzeby możesz chwycić za oparcie krzesła.

6. Maszeruj około 2 minut.

7. Odpocznij.

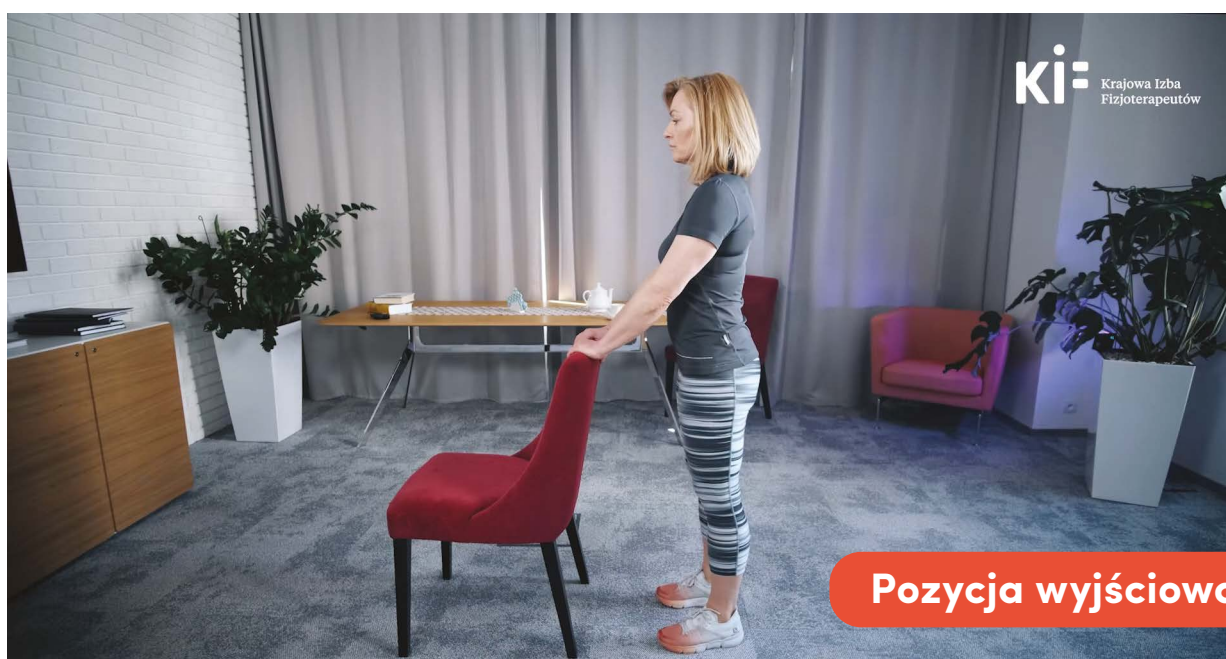
Ćwiczenie nr 9

Wspięcia na palce

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **stojąca**

Ilość powtórzeń: **3 serie po 10 powtórzeń**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: **powierzchnię do oparcia**
np. oparcie krzesła, stół, parapet, blat kuchenny



Pozycja wyjściowa

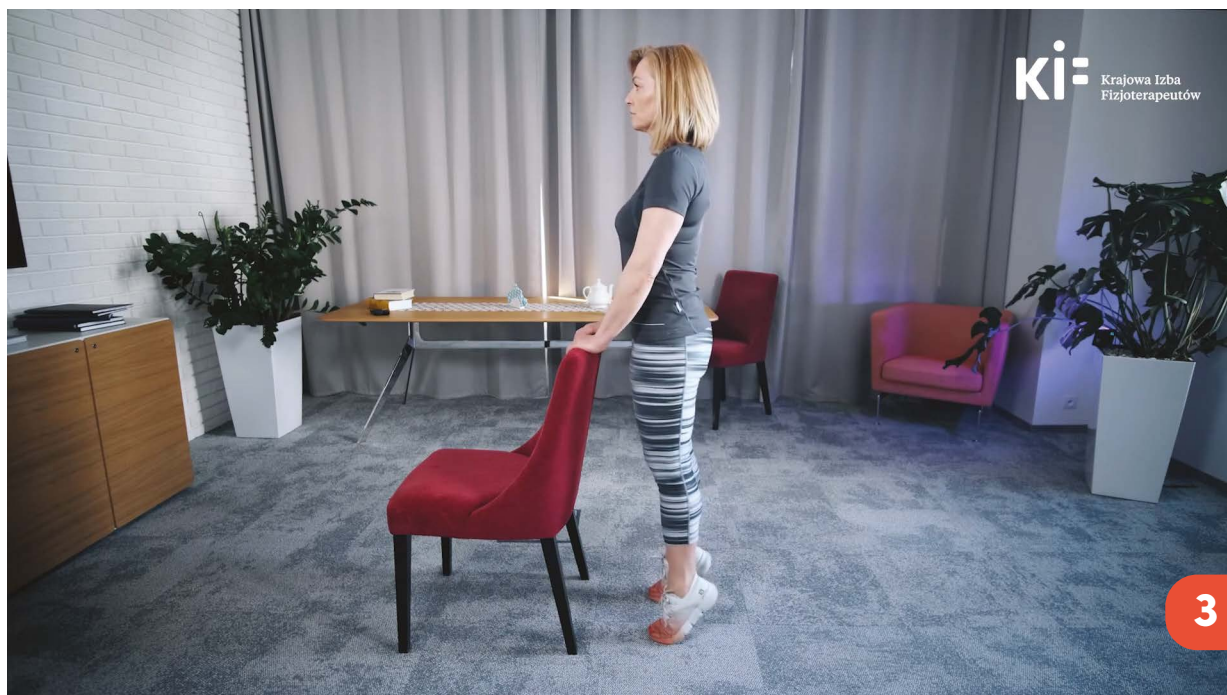
Pozycja wyjściowa:

1. Oprzyj ręce o stabilną powierzchnię np. stół, parapet i wyprostuj się.
2. Ustaw nogi w lekkim rozkroku.

Ćwiczenie:

3. Rozpocznij wspinanie na palce.

4. Pamiętaj, aby rąk używać do utrzymania równowagi, a nie do wspierania się.



5. Wykonaj 10 powtórzeń.

6. Odpocznij.

* Wykonaj 3 serie tego ćwiczenia.

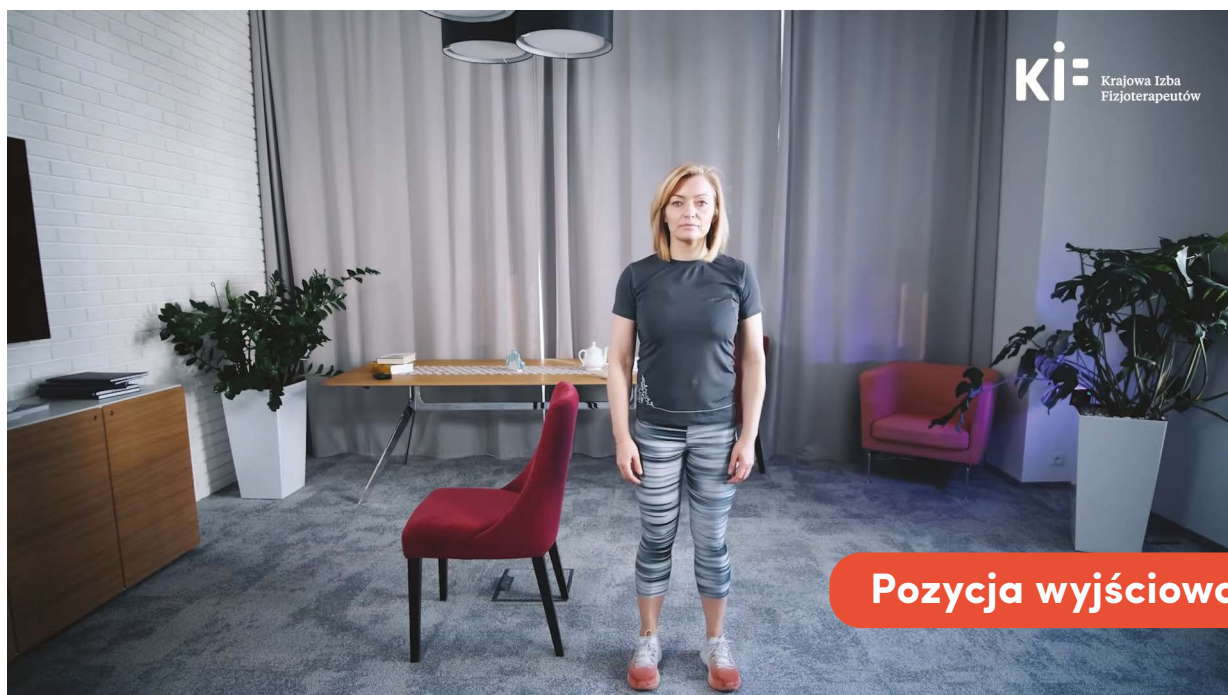
Ćwiczenie nr 10

Ręce do sufitu

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **stojąca**

Ilość powtórzeń: **5**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: -



Pozycja wyjściowa:

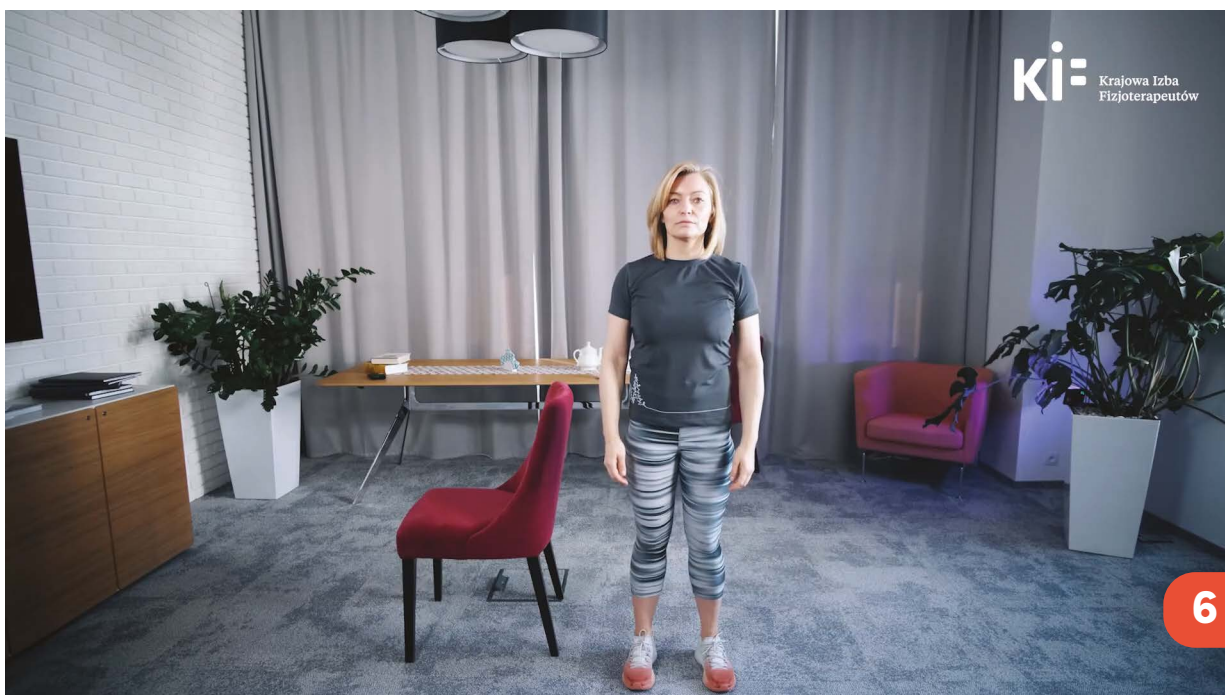
1. Stań w lekkim rozkroku, dociśnij delikatnie stopy do podłoża.
2. Wyprostuj się, ściągnij łopatki, wciągnij brzuch, cofnij brodę.

Ćwiczenie:

3. Podczas wdechu unieś proste ręce do sufitu.
4. Wyciągnij je w górę.
5. Policz głośno do 5.



6. Opuść ręce podczas wydechu.
7. Ćwiczenie powtórz 5 razy.
8. Odpocznij.



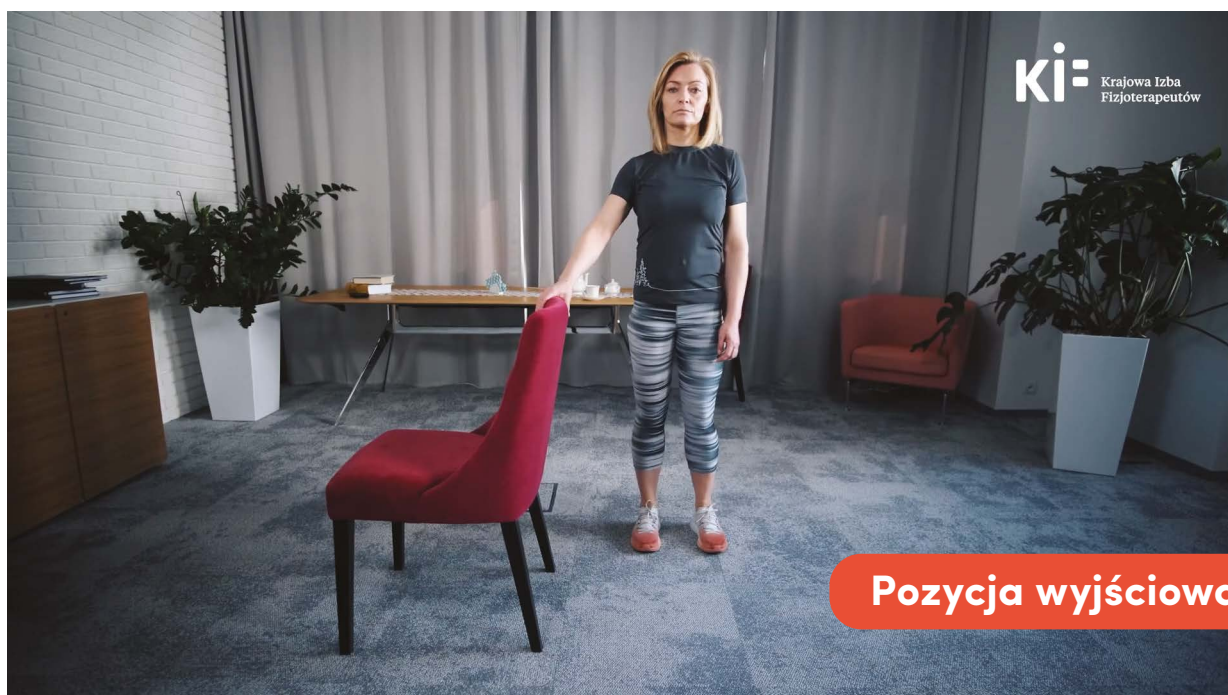
Ćwiczenie nr 11

Wypad w przód

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **stojąca**

Ilość powtórzeń: **10**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: **powierzchnię do oparcia**
np. oparcie krzesła, stół, parapet, blat kuchenny



Pozycja wyjściowa:

1. Stań w lekkim rozkroku i oprzyj rękę dla równowagi np. na krześle.

Ćwiczenie:

2. Wykonaj wypad prawej nogi w przód.
3. Wykonuj wypady naprzemiennie.
4. Pamiętaj, aby podczas wykonywania wypadów kolano nie wychodziło przed stopę.



3

5. Ćwiczenie powtórz 10 razy.
6. Odpocznij.

Ćwiczenie nr 12

Mini-przysiady

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **stojąca**

Ilość powtórzeń: **2 serie po 10 powtórzeń**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: **powierzchnię do oparcia**
np. oparcie krzesła, stół, parapet, blat kuchenny

Przeczytaj przed wykonaniem ćwiczenia:

Zejdź w przysiad tak nisko jak potrafisz, przy jednoczesnym zachowaniu stabilności sylwetki. Nie musisz wykonywać pełnego przysiadu.



Pozycja wyjściowa

Pozycja wyjściowa:

1. Stań w lekkim rozkroku, chwyć się stabilnej powierzchni np. blatu, parapetu.
2. Trzymaj się dobrze powierzchni i dociśnij delikatnie stopy do podłoża.

Ćwiczenie:

3. Zacznij wykonywać spokojne półprzysiady (podpowiedź: wykonaj ruch jak do siadania na krześle).



4. Trzymaj się mocno i pilnuj, aby kolana nie wychodziły przed stopy.

5. Wykonaj 10 powtórzeń.

6. Odpocznij.

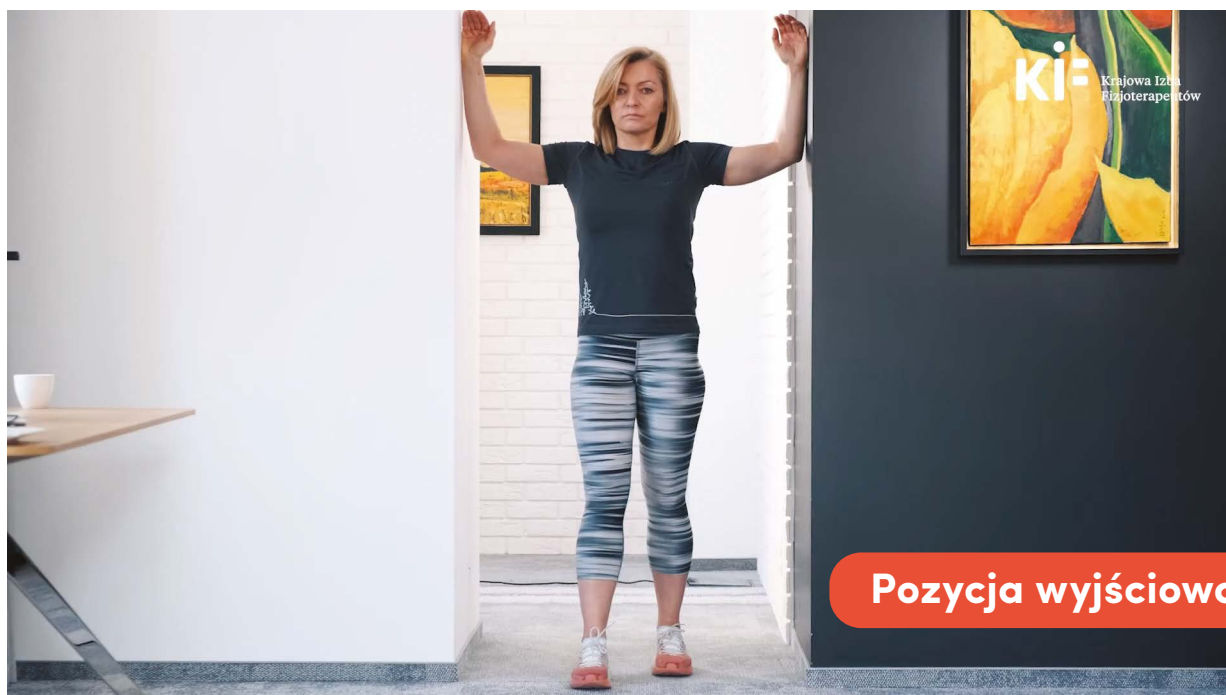
Ćwiczenie nr 13

Rozpychanie ścian

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **stojąca**

Ilość powtórzeń: **10**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: **framuga drzwi**



Pozycja wyjściowa:

1. Stań we framudze drzwi w lekkim rozkroku.
2. Jedną nogą zrób mały wykrok w przód i dociśnij delikatnie stopę do podłoża, tak aby pozycja była stabilna.
3. Unieś ramiona pod kątem 90 stopni i zaprzyj się przedramionami o framugę drzwi.
4. Wyprostuj się, wciągnij brzuch i cofnij głowę.

Ćwiczenie:

5. Zaczynaj wykonywać delikatne przesunięcie całego ciała w przód i w tył, zaczynaj ruch w biodrach.
6. Podczas przesunięcia ciała w przód wysuń do przodu klatkę piersiową.



5



6

7. Ćwiczenie powtórz 10 razy.
8. Odpocznij.

Ćwiczenie nr 14

Odpooczynek - oddychanie przy oknie

Pozycja do wykonania ćwiczenia: **siedząca**

Czas wykonywania ćwiczenia: **3 min**

Do wykonania ćwiczenia potrzebujesz: **stabilne miejsce do siedzenia np. krzesło, kanapa, łóżko**

Przeczytaj przed wykonaniem ćwiczenia:

W trakcie ćwiczenia możesz zamknąć oczy i zrelaksować się.

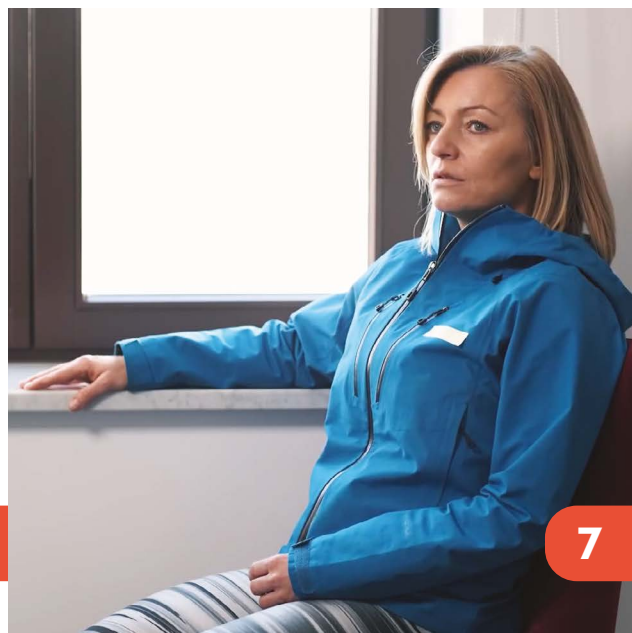
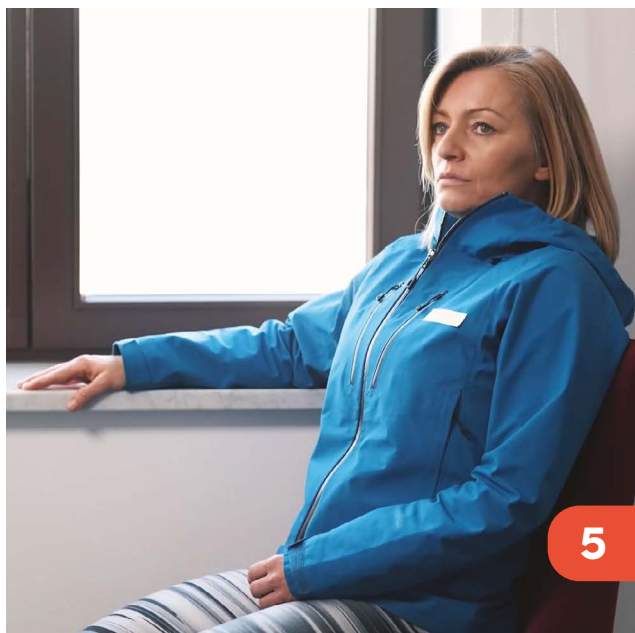


Pozycja wyjściowa:

1. Uchyl okno, jeśli to konieczne załóż dodatkową warstwę ubrania.
2. Usiądź np. na krześle.
3. Wyprostuj plecy i rozluźnij się.

Ćwiczenie:

4. Wykonaj kilka spokojnych wdechów i wydechów, wdech nosem, a wydech nosem i ustami.
5. Następnie wykonaj głęboki wdech nosem. Rozluźnij mięśnie brzucha.
6. Poczuj jak Twoje płuca wypełniają się powietrzem, a brzuch rozszerza się.



7. Wypuść powietrze nosem i ustami.
8. Następnie nabierz powietrza i wstrzymaj oddech na 2-3 sekundy.
9. Wypuść powietrze nosem i ustami, jednocześnie wciągając brzuch.
10. Powtarzaj poszczególne elementy ćwiczenia w swoim rytmie.
11. Pozostań w tym ćwiczeniu około 3 minut.



Jeśli masz dostęp do Internetu, odwiedź stronę kampanii „Fizjoterapia porusza” fizjoterapiaporusza.pl Znajdziesz na niej nie tylko filmy z ćwiczeniami przedstawionymi w tym materiale, ale także inne programy fizjoprofilaktyczne Krajowej Izby Fizjoterapeutów oraz wiele informacji na temat fizjoterapii i możliwości, które oferuje. **Pamiętaj - fizjoterapia porusza!**

Ki= | FIZJOTERAPIA
PORUSZA

Znajdź Fizjoterapeutę

Krajowa Izba Fizjoterapeutów
Plac Stanisława Małachowskiego 2
00-066 Warszawa

www.kif.info.pl
Biuro +48 22 230 2380