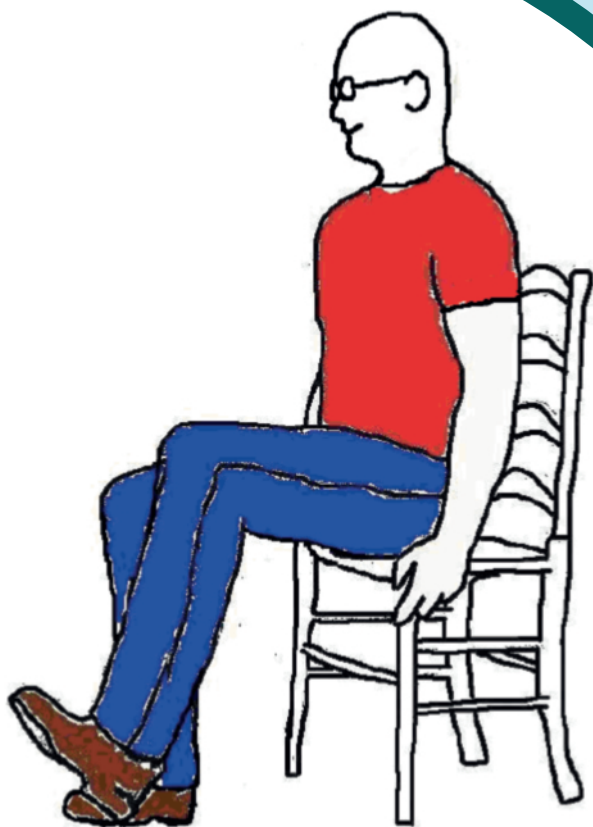


# Ćwiczenia na Krześle

Program ćwiczeń domowych



**laterLife**  
training.

**Tekst: Sheena Gawler**  
Research Associate, Research Department of Primary Care and Population Health, University College London Medical School  
Co-Development Lead & Senior Tutor, Later Life Training

**Ilustracje: Simon Hanna**  
Falls & Exercise Clinical Practitioner, Cambridgeshire Falls Service  
Senior Tutor, Later Life Training

# Bezpieczeństwo

Upewnij się, że krzesło którego używasz jest wytrzymałe i stabilne. Noś wygodne ubranie i odpowiednio dobrane obuwie.

Przygotuj miejsce do ćwiczeń i szklankę wody (na później) zanim zaczniesz.

Jeżeli podczas ćwiczeń odczuwasz ból w klatce piersiowej, zawroty głowy lub trudności w oddychaniu **natychmiast przerwij ćwiczenia** i skontaktuj się z lekarzem (lub wezwij karetkę jeśli czujesz się bardzo źle, a objawy nie ustępują po zaprzestaniu wykonywania ćwiczeń).

Jeśli podczas ćwiczeń czujesz ból w stawach lub mięśniach, zatrzymaj się, **sprawdź pozycję** i spróbuj ponownie. Jeżeli ból nie ustępuje, zasięgnij porady Lidera Programu.

Odczuwanie pracy mięśni lub **niewielki ból** następnego dnia po treningu jest normalny i oznacza efektywność wykonywanych ćwiczeń.

Oddychaj normalnie i poczuć radość wykonywanych ćwiczeń.

Wykonuj poniższe ćwiczenia **3 razy** w tygodniu.

**Jeżeli używasz tej broszury nie uczęszczając na nadzorowane sesje ćwiczeń, skonsultuj się z lekarzem, aby sprawdzić, czy program ten jest dla Ciebie odpowiedni.**

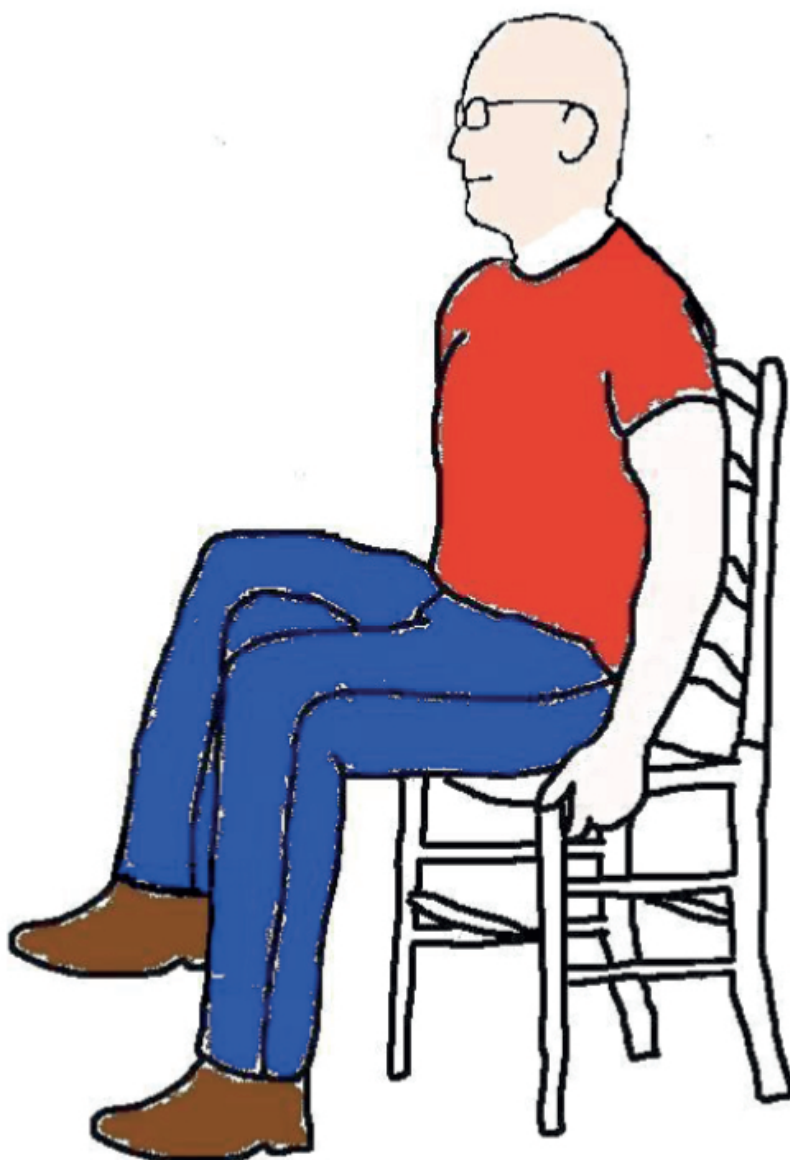
# Rozgrzewka

Zawsze rozpoczynaj ćwiczenia od rozgrzewki, aby przygotować ciało do części głównej.

Wykonaj **wszystkie** poniższe ćwiczenia:

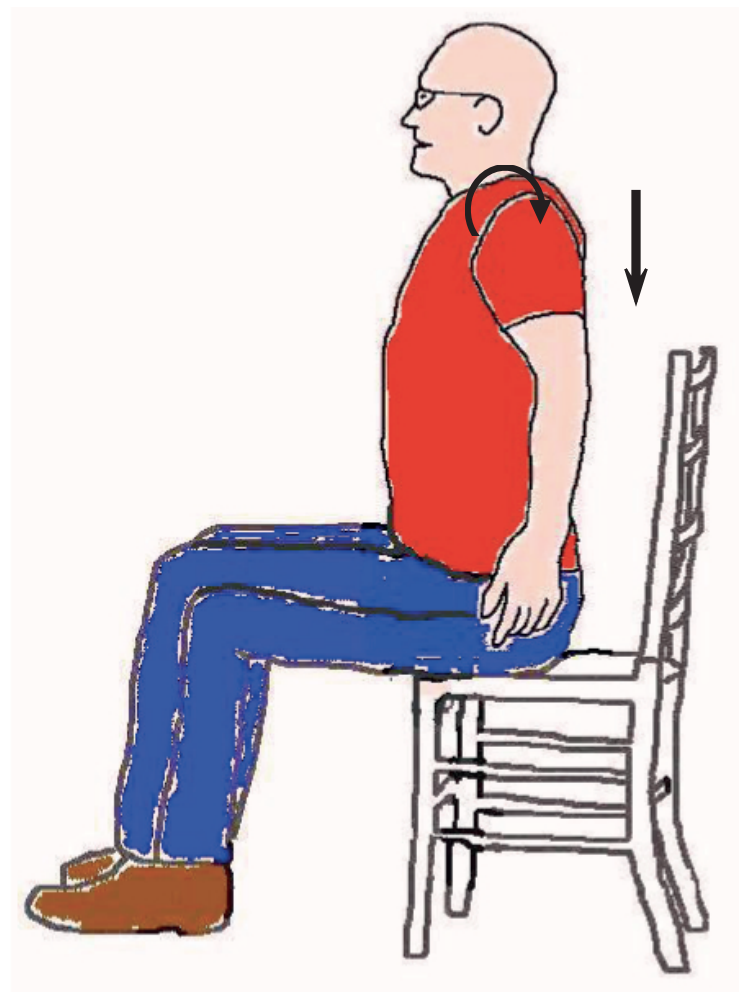
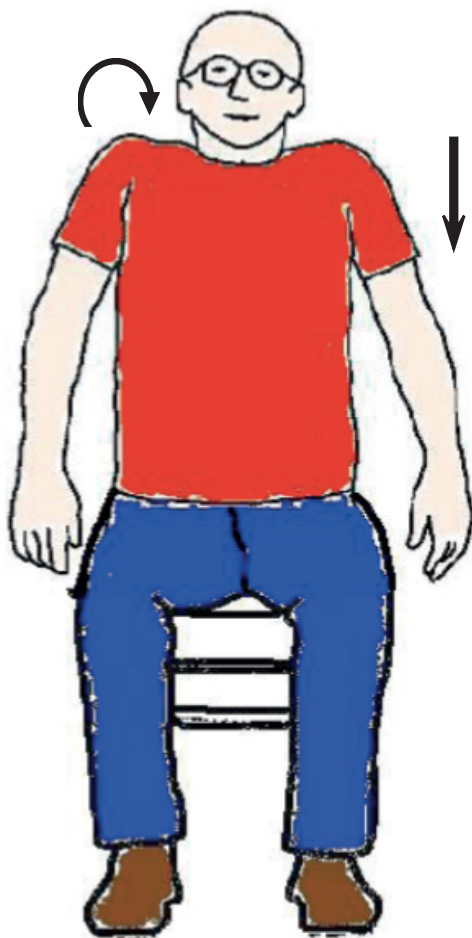
# Marsz w miejscu

- Usiądź prosto na krześle
- Chwyć rękoma siedzisko z obu stron
- Rozpocznij maszerowanie w miejscu
- Zbuduj tempo, które będzie dla Ciebie odpowiednie
- Kontynuuj przez 1-2 minut



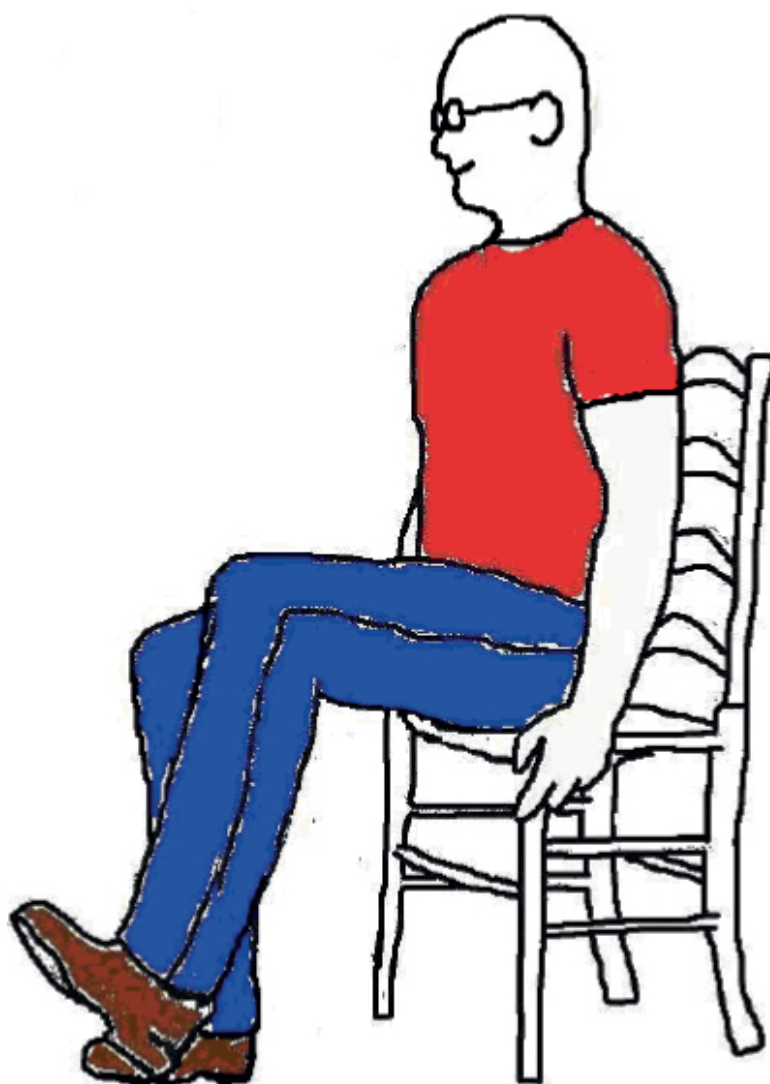
# Krążenia ramionami w tył

- Usiądź prosto z ramionami spoczywającymi wzdłuż tułowia
- Unieś oba barki na wysokość uszu, ściągnij do siebie łopatki, a następnie opuść barki w dół
- Powtórz powoli 4 razy



# Rozluźnianie stawu skokowego

- Usiądź prosto na krześle
- Trzymaj rękoma siedzisko po obu stronach
- Dotknij piętą podłogi, a następnie podnieś stopę i dotknij palcami tego samego miejsca
- Powtórz 4 razy dla każdej stopy



# Skręty tułowia

- Usiądź prosto na krześle ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder
- Połóż prawą rękę na lewym kolanie, a lewą ręką trzymaj się krzesła
- Skręć górną część tułowia oraz głowę w lewo
- Powtórz to samo dla drugiej strony
- Powtórz 3 razy dla każdej strony



# Ćwiczenia właściwe

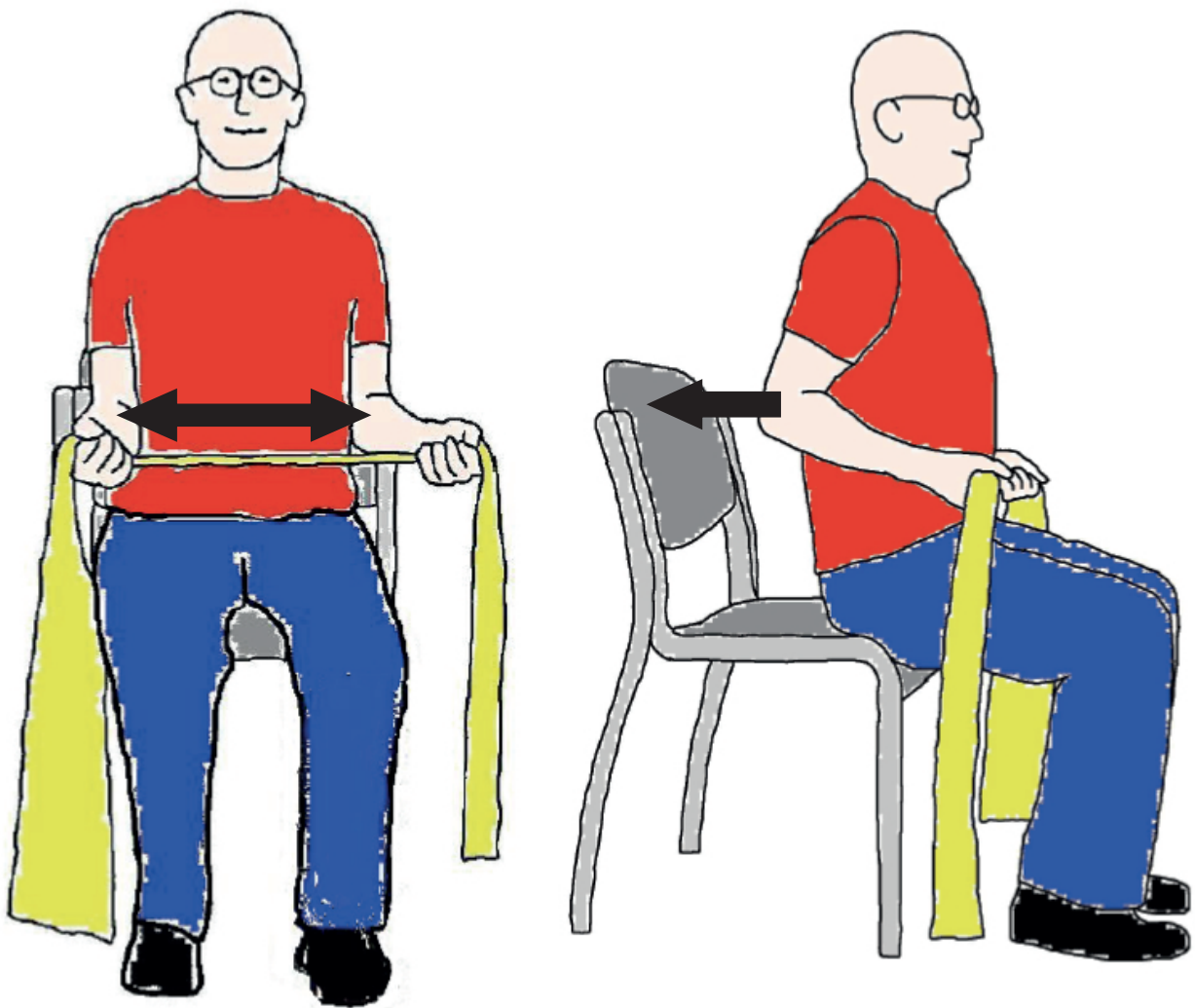
Do wykonania jest **8 ćwiczeń** w tej sekcji. Ich celem jest poprawa siły oraz wytrzymałości kości i mięśni.

Wykonaj je **wszystkie**.



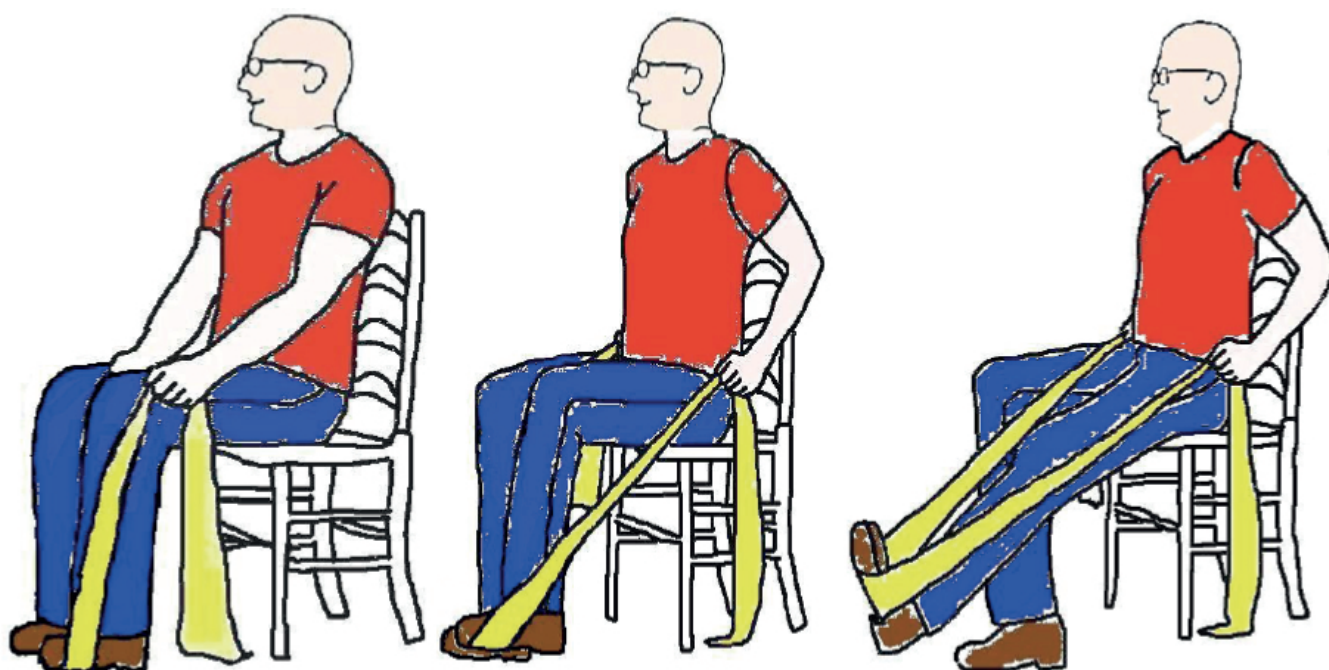
# Wzmacnianie górnej części tułowia

- Trzymaj taśmę w dłoniach skierowanych do sufitu i prostych nadgarstkach
- Rozciągnij taśmę oddalając dłonie od siebie, a następnie skieruj łokcie w stronę bioder jednocześnie ściągając łopatki
- Zatrzymaj ruch, policz powoli do 5 oddychając normalnie
- Rozluźnij, powtórz jeszcze 7 razy



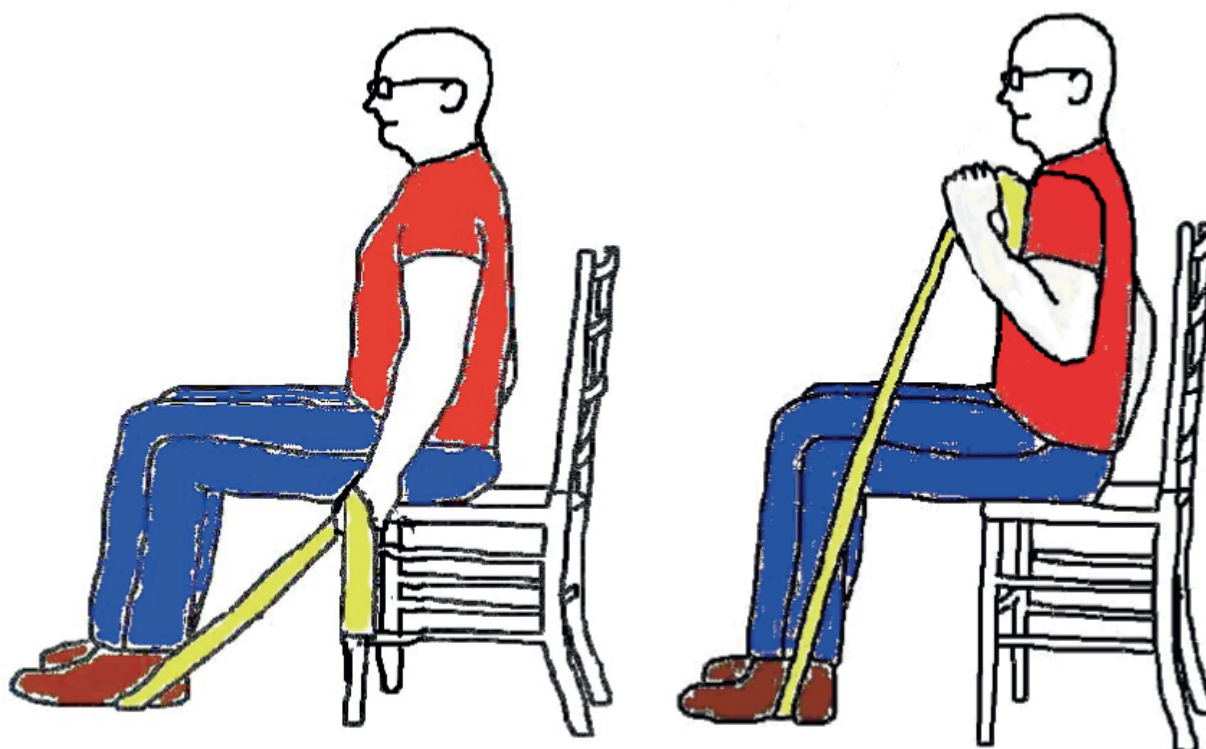
# Wzmacnianie ud

- Usiądź prosto na krześle
- Umieść taśmę na wysokości śródstopia i złap jej końce obiema rękami na wysokości kolan (Rysunek 1)
- Unieś stopę nad podłogę, a następnie pociągnij ręce w kierunku bioder (Rysunek 2)
- Teraz pchaj piętę, aż osiągniesz wyprost w stawie kolanowym, a stopa będzie znajdować się tuż nad podłogą (Rysunek 3)
- Zatrzymaj ruch, policz powoli do 5, a następnie powróć do pozycji wyjściowej (Rysunek 1)
- Powtórz 6-8 razy dla każdej kończyny dolnej



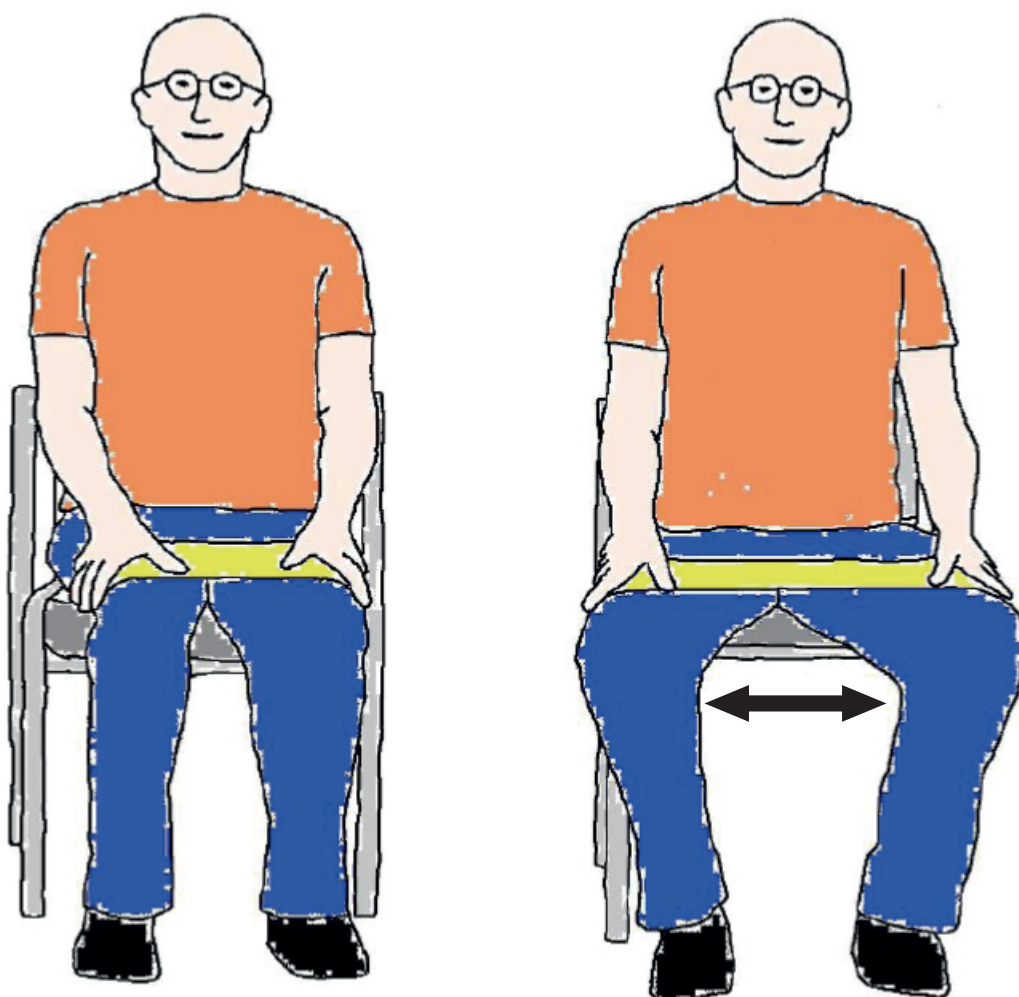
# Zginanie przedramienia

- Usiądź prosto na krześle
- Umieść jeden koniec taśmy pod stopami i złap drugi koniec na wysokości stawu kolanowego (Rysunek 1)
- Zginaj przedramię powoli zachowując wyprost nadgarstka, i trzymając łokieć blisko ciała (Rysunek 2)
- Powoli prostuj przedramię
- Powtórz 6-8 razy dla każdej strony



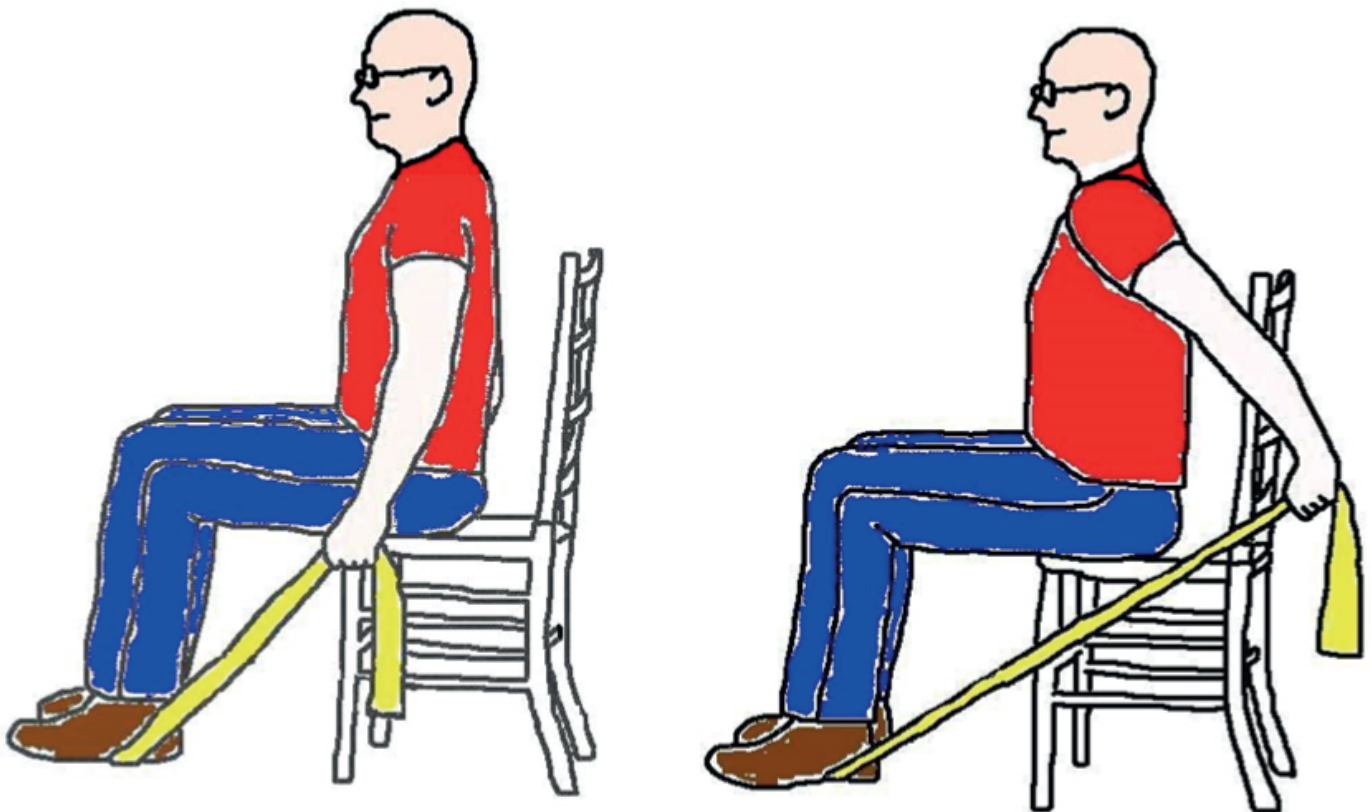
# Wzmacnianie odwodzicieli ud

- Usiądź prosto na skraju krzesła ze złączonymi stopami i kolanami, a następnie owiń taśmą kończyny dolne (unikając skręcenia taśmy)
- Ustaw stopy i kolana w odległości na szerokość bioder
- Pchaj kolana na zewnątrz, zatrzymaj ruch, policz powoli do 5
- Rozluźnij, powtórz jeszcze 7 razy



# Podnoszenie rąk w tył

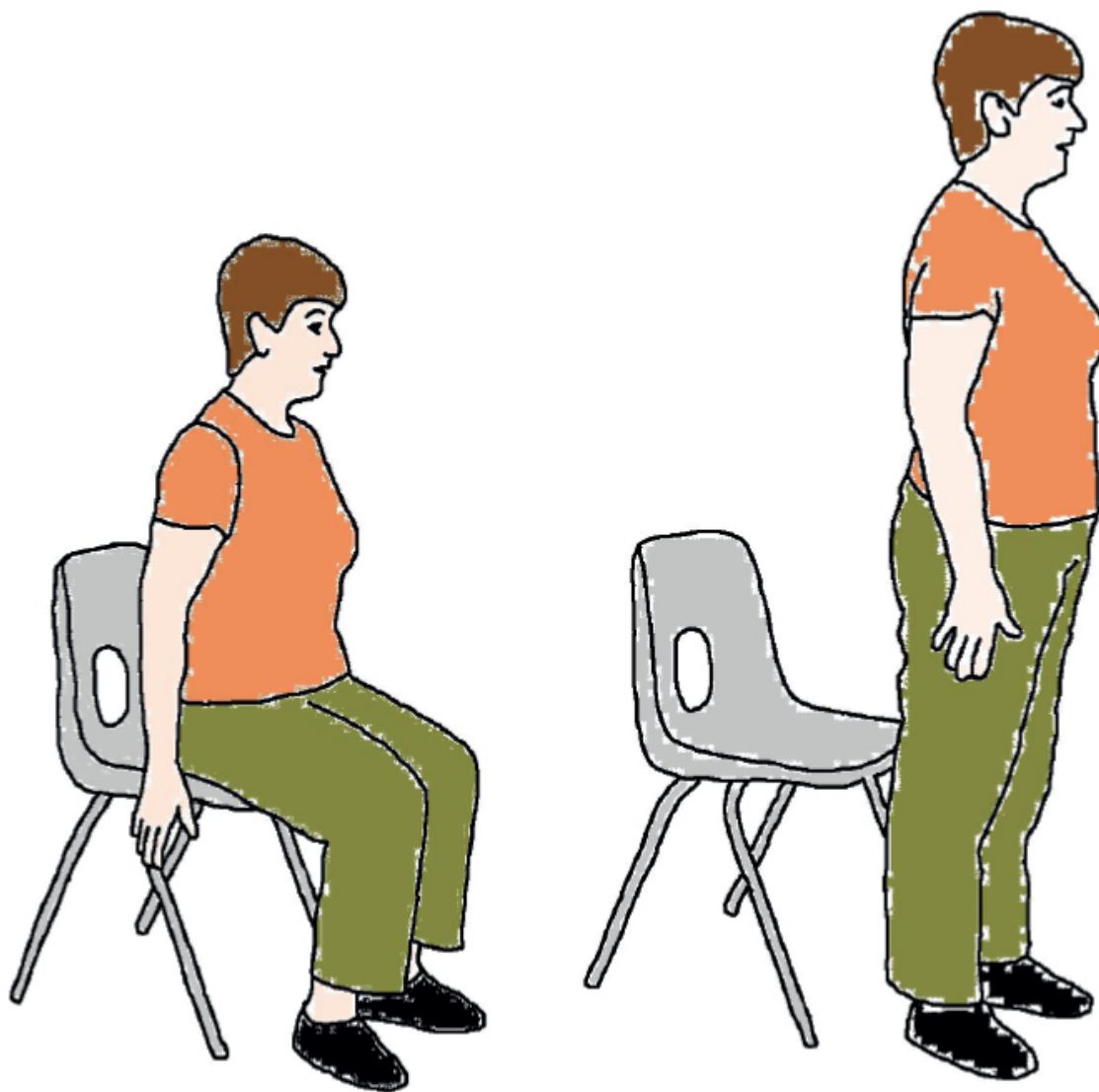
- Usiądź prosto na krześle
- Środek taśmy bezpiecznie umieść pod stopami, następnie chwyć za końce taśmy na wysokości bioder (Rysunek 1)
- Pociągnij taśmę kierując wyprostowane kończyny górne maksymalnie do tyłu, patrząc jednocześnie przed siebie z ustabilizowaną klatką piersiową (Rysunek 2)
- Policz powoli do 5 i rozluźnij
- Powtórz 6-8 razy dla każdej kończyny górnej





# Wstawanie z krzesła

- Usiądź prosto na krześle
- Cofnij lekko stopy
- Pochyl się do przodu
- Wstań (korzystając z pomocy rąk jeśli trzeba)
- Cofnij się, aż poczujesz, że kończyny dolne dotykają krzesła
- Powoli siadaj
- Powtórz 4-8 razy



# Wzmacnianie nadgarstków

- Zwiń taśmę na kształt tuby
- Usiądź prosto, następnie ściśnij mocno taśmę obiema rękami, zatrzymaj ruch, policz powoli do 5, rozluźnij
- Ćwiczenie będzie trudniejsze, jeśli po ściśnięciu skręcisz taśmę zanim zaczniesz liczyć do 5
- Powtórz ćwiczenie 6-8 razy



# Wzmacnianie mięśni dna miednicy

Napnij mięśnie dna miednicy tak, jakbyś chciał zatrzymać strumień moczu.

Unikaj

- ściskania nóg
- napinania pośladków
- wstrzymywania oddechu

Staraj się utrzymać skurcz przez **10 sekund** Odpocznij 4 sekundy, powtórz. Wykonaj to ćwiczenie **10 razy**.

Wykonaj **10 szybkich napięć** poprzez napinanie mięśni dna miednicy tak szybko jak to możliwe, utrzymując napięcie przez 1 sekundę.

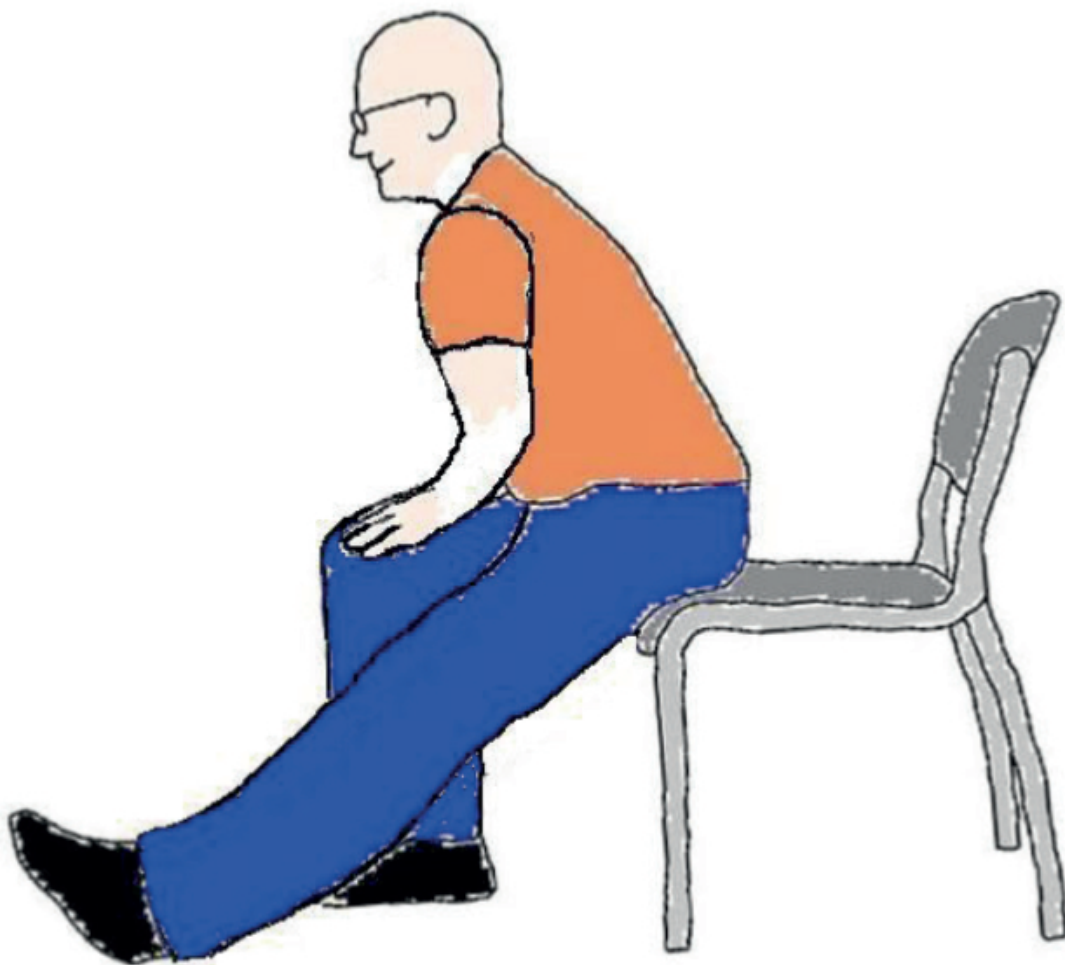


# Zakończenie sesji

Zakończ sesję **marszem** w spokojnym tempie przez 1-2 minut, a następnie wykonaj poniższe ćwiczenia rozciągające:

# Rozciąganie tylnej strony uda

- Upewnij się, że jesteś na skraju krzesła
- Wyprostuj kończynę dolną opierając piętę o podłogę
- Połóż obie dłonie na drugiej kończynie dolnej, a następnie wyprostuj się
- Pochyl się do przodu, aż poczujesz rozciąganie tylnej części uda
- Wytrzymaj 10-20 sekund
- Powtórz to samo dla drugiej strony



# Rozciąganie klatki piersiowej

- Siedź prosto na skraju krzesła
- Sięgnij rękoma w tył i chwyć oparcie krzesła
- Pchaj klatkę piersiową w górę w przód, aż poczujesz, że mięśnie klatki rozciągają się
- Wytrzymaj 10-20 sekund



# Rozciąganie łydek

- W siadzie na krześle ustaw kończynę zgiętą w stawie kolanowym tak, aby stopa znajdowała się bezpośrednio pod nim
- Drugą kończynę ustaw w wyprostie opierając piętę o podłogę
- Przyciągnij palce stóp do siebie, aż poczujesz napięcie w łydce
- Wytrzymaj 10- 20 sekund
- Rozluźnij i powtórz dla drugiej strony



# Brawo!

**Brawo! Ukończono wszystkie ćwiczenia na dziś!**

Wykonuj poniższe ćwiczenia **3 razy** w tygodniu.

Ustal dzień i porę kolejnej sesji już teraz.



## **Podziękowania:**

### **W materiałach wykorzystano następujące źródła:**

Later Life Training Chair-based Exercise Manual, May 2009.

Skelton DA et al. The effects of resistance training on strength, power and selected functional abilities of women aged 75 and over. *Journal of The American Geriatric Society*, 1995, Vol 43, p1081-1087.

Skelton DA, McLaughlin A. Training functional ability in old age. *Physiotherapy*, 1996, Vol 82, p159-167.

Skelton DA, Dinan S et al. Tailored group exercise reduces falls in community dwelling older frequent fallers; an RCT. *Age and Ageing*, 2005, Vol 34, p636-639.

### **Specjalne podziękowania:**

Steve Richardson, Crashed Inventors, za projekt graficzny ulotki.

Professor John Campbell oraz Dr Clare Robertson za ich zgodę na użycie materiałów dotyczących Programu Ćwiczeń OTAGO oraz za ich współpracę z Later Life Training.

Dr Susie Dinan-Young i Prof Dawn Skelton za ich nieustające wsparcie techniczne

**Powyższa broszura została przetłumaczona przez Marka Żaka i Joannę Czesak, Zakład Rehabilitacji w Reumatologii i Geriatrii, Katedra Rehabilitacji Klinicznej, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie w imieniu Sieci Tematycznej ProFouND (Prevention of Falls Network for Dissemination)**



**[www.profound.eu.org](http://www.profound.eu.org)**

**Later Life Training © 2014**

**Ta broszura może być powielana bez pobierania opłat.**