

## Aktywny Senior.

### „Codzienna Piętnastka”

#### 1. Ćwiczenie oddechowe .

PW – pozycja stojąca, rozkrok na szerokość ramion, kkg wzdłuż tułowia

RUCH – wznos kkg wyprostowanych bokiem, głęboki wdech nosem, opuszczanie kkg bokiem, wydech ustami, 5x

#### 2. Ćwiczenie „Żółw”.

PW – pozycja stojąca, kkg wzdłuż tułowia

RUCH – wysuwanie głowy w przód, a następnie powrót do pozycji wyjściowej, 10x

#### 3. Ćwiczenie „Słonecznik”.

PW – pozycja stojąca, kkg uniesione bokiem, skierowane palcami do głowy, do przodu powierzchnia dłoniowa rąk ( głowa i ręce jak kwiat)

RUCH – skłon głowy do przodu, zbliżanie łokci do siebie ( „zamykanie kwiatu”), następnie wyprost ( kwiat się otwiera), 10x

#### 4. Ćwiczenie rozciągające.

PW – pozycja stojąca, kkg wzdłuż tułowia

RUCH – unosimy kkg w górę, chwytamy prawą ręką rękę lewą na wysokości nadgarstka, pociągamy w górę, a następnie pociągamy lewą rękę w prawo z lekkim skłonem tułowia w prawo. Przytrzymać. Rozciągamy. Zmiana ręki. Patrzymy przed siebie, oddech swobodny (nie wstrzymujemy oddechu), 3 x każda strona

#### 5. Krążenie biodrami.

PW – pozycja stojąca, dłonie wsparte o tułów na wysokości pasa, podstawa szeroko

RUCH – krążenie biodrami

10x w każdą stronę

#### 6. Unoszenie ramion.

PW – pozycja stojąca, kkg wzdłuż tułowia

RUCH – unoszenie ramion – „chowanie głowy w ramionach”, powrót do pozycji wyjściowej, 20 x

#### 7. Ćwiczenie „Woźnica”.

PW – pozycja stojąca,

RUCH – lekki półprzysiad z jednoczesnym wyciągnięciem kkg do przodu ( chwytamy lejce), następnie wyprost z przyciągnięciem rąk do tułowia ( ściągamy lejce), 20x

## **8. Skręty tułowia.**

PW – pozycja stojąca, dłonie złączone na wysokości barków

RUCH – skręt tułowia w jedną i w drugą stronę, Po 10 x w każdą ze stron

## **9. Wznos na palce, naprzemiennie.**

PW - pozycja stojąca

RUCH – wznos na palcach naprzemiennie lewa, prawa stopa, 20 x każda stopa

## **10.Ćwiczenie „ Aniołek”.**

PW – pozycja stojąca, kkd wzdłuż ciała, rozkrok na szerokość ramion

RUCH – wznos kkg wyprostowanych bokiem, powrót do PW, 10 x

## **11.Ćwiczenie „ Krok w bok”.**

PW – poz. stojąca, kolana w lekkim zgięciu ,dłonie wsparte o tułów na wysokości pasa

RUCH – krok w bok, dostawienie drugiej nogi , krok w bok w przeciwnym kierunku, dostawienie drugiej nogi, Po 10 x w każdą ze stron

## **12.Ćwiczenie „ Sukces”.**

PW – pozycja stojąca

RUCH – ręce zgięte w łokciach, naprzemiennie unoszenie zgiętych w stawie

kolanowym kkd z jednoczesnym przybliżaniem do uniesionego kolana obu łokci, po 10x

## **13.Ćwiczenie rozciągające.**

PW – pozycja stojąca, wsparcie kkg na oparciu np. krzesła, lekkie pochylenie, kkd w wykroku, kolana w wyproście, stopy przylegają do podłoża

RUCH – zgięcie w kolanie przedniej kd (zbliżanie kolana do krzeselka), rozciąganie następuje w kd zakroczonej (tylnej), 3x każda strona

## **14.Ćwiczenie rozciągające powierzchnię tylną kkd, kkg i tułowia.**

PW – pozycja stojąca w odległości na duży krok od oparcia krzesła

RUCH - wsparcie kkg na oparciu krzesła (stół) głębokie pochylenie (zwis) utrzymanie pozycji przez kilka sekund, 1x

## **15.Ćwiczenie oddechowe.**

PW – pozycja stojąca, kkg wzdłuż tułowia

RUCH – wznos wyprostowanych kkg przodem jednocześnie głęboki wdech nosem, opuszczenie kkg bokiem z jednoczesnym wydechem ustami , 5x

### Skróty

PW – pozycja wyjściowa

Kkd – kończyny dolne, nogi, Kd – kończyna dolna

Kkg – kończyny górne, ręce, Kg – kończyna górna

