



Krajowe Zrzeszenie
Ludowe Zespoły Sportowe

Aktywność dla zdrowia - Prosty lek

ĆWICZENIA

Ewa Kozdroń

Warszawa 2014



Krajowe Zrzeszenie
Ludowe Zespoły Sportowe

Aktywność dla zdrowia - Prosty lek

ĆWICZENIA

Ewa Kozdroń

Warszawa 2014

Materiały wspomagające pracę instruktorów rekreacji ruchowej w prowadzeniu zajęć grupowych oraz przydatne w indywidualnej aktywizacji osób starszych – w oparciu o założenia Programu Rekreacji Ruchowej Osób Starszych

**Aktywność dla zdrowia – Prosty lek
Ćwiczenia**

Publikacja sfinansowana ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach realizacji zadania publicznego „Aktywność fizyczna seniorów oraz przeciwdziałanie nadwadze i otyłości”.

© **Krajowe Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe**

Autorka: Ewa Kozdroń

Druk: Apostolicum

Drukarnia Księży Pallotynów

Ul. Wilcza 8, 05-091 Ząbki

Tel. (22) 771 52 62

Wydawca: Krajowe Zrzeszenie Ludowe Zespoły Ludowe

01-220 Warszawa, ul. S. Krzyżanowskiego 46A

Tel. (22) 631 99 19, tel./fax (22) 631 77 03

e-mail: lzs@lzs.pl; www.lzs.pl

ISBN: 978-83-936268-2-3

Spis treści

1. Gimnastyka prozdrowotna – przykładowy zestaw ćwiczeń	4
2. Gimnastyka w domu	33
3. Marsz – zestaw ćwiczeń uzupełniających	41
4. Załączniki PRROS	45
4.1. Załącznik 1 – Indywidualna karta PRROS	45
4.2. Załącznik 2 – Zaświadczenie lekarskie	45
4.3. Załącznik 3 – Karta samokontroli	46
4.4. Załącznik 4 – Ankieta	47

1. Gimnastyka prozdrowotna – przykładowy zestaw ćwiczeń

Prozdrowotna aktywność rekreacyjna może przybierać różne formy ruchu. Dobór, skala trudności i intensywność, czas trwania i częstotliwość ćwiczeń uzależnione są przede wszystkim od indywidualnych możliwości, umiejętności i doświadczenia ćwiczących w zakresie kultury fizycznej, a także, a może przede wszystkim od celu jaki chcemy osiągnąć.

1. Gimnastyka prozdrowotna – przykładowy zestaw ćwiczeń

Gimnastyka prozdrowotna wg założeń Programu Rekreacji Ruchowej Osób Starszych, czyli zajęcia grupowe realizowane 2 razy w tygodniu przez 22 tygodnie, może zawierać różne zestawy ćwiczeń. Muszą być one jednak odpowiednio dobierane i dozowane według schematu obowiązującego w tym Programie.

Poniżej opisano pozycje wyjściowe do ćwiczeń oraz przedstawiono przykładowy konspekt ćwiczeń gimnastyki prozdrowotnej dla osób starszych, w wersji podstawowej, realizowanej w drugiej fazie zajęć PRROS, czyli w drugim miesiącu ćwiczeń.

Pozycje wyjściowe do ćwiczeń:

stojąca (pozycja szczególnie przydatna w kształtowaniu nawyku prawidłowej postawy);

- postawa w małym rozkroku (stopy ustawione na szerokość bioder palce stóp minimalnie zwrócone na zewnątrz, kolana lekko zgięte),
- ręce wzdłuż tułowia,
- brzuch wciągnięty, napięcie mięśni pośladkowych (wypchnięcie bioder do przodu),
- barki opuszczone, łopatki ściągnięte,
- maksymalne wyciągnięcie głowy do góry, lekko cofnięta broda,
- ciężar ciała przeniesiony na śródstopie,
- swobodny oddech;

klęk podparty (pozycja ta gwarantuje prawidłową stabilizację obręczy biodrowej i barkowej podczas ćwiczeń, wyrobienie nawyku napinania mięśni brzucha oraz odciążenie odcinka lędźwiowego kręgosłupa);

- główne punkty podporu stanowią kolana i dłonie (palce skierowane do przodu, łokcie wyprostowane),
- ramiona i uda są ustawione prostopadle do podłoża,
- głowa wyciągnięta do przodu (broda ściągnięta) stanowi przedłużenie tułowia,
- napięte mięśnie brzucha (wciągnięcie brzucha);

klęk podparty na przedramionach – wszystkie elementy prawidłowej pozycji jak w klęku podpartym, z tym że punktem podporu kończyn górnych są przedramiona i dłonie skierowane do przodu, przylegające do podłoża,;

klęk prosty (kształtowanie nawyku prawidłowej postawy);

- kolana rozstawione na szerokość bioder, stopy oparte grzbietem o podłoże,
- brzuch „wciągnięty”, napięte mięśnie pośladkowe,
- ręce wzdłuż tułowia,
- barki opuszczone, łopatki ściągnięte,
- maksymalne wyciągnięcie głowy do góry, lekko cofnięta broda,
- swobodny oddech;

siad prosty w rozkroku

- siad na podłożu, nogi w rozkroku, lekko zgięte w kolanach,
- ręce swobodnie opuszczone w dół, dłonie oparte o podłoże przy biodrach,
- tułów wyprostowany, barki opuszczone, łopatki ściągnięte, klatka piersiowa wysunięta do przodu,
- maksymalne wyciągnięcie głowy do góry, lekko cofnięta broda,
- swobodny oddech;

siad skulny w rozkroku (kształtowanie nawyku prawidłowej sylwetki, pozycja stabilizuje obręcz biodrową przy wykonywaniu ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha, grzbietu i kończyn dolnych);

- siad na podłożu, nogi w rozkroku zgięte w kolanach,
- stopy oddalone od siebie na odległość szerszą niż biodra,
- dłonie oparte na kolanach,
- tułów wyprostowany, barki opuszczone, łopatki ściągnięte, klatka piersiowa wysunięta do przodu,
- maksymalne wyciągnięcie głowy do góry, lekko cofnięta broda,
- swobodny oddech;

leżenie tyłem (pozycja sprzyja rozluźnieniu mięśni odcinka lędźwiowego i zachowaniu maksymalnego bezpieczeństwa w trakcie wykonywanych ćwiczeń, gdyż każdy ruch kończyn i tułowia będzie zaczynał się przy nogach ugiętych w stawach biodrowych i kolanowych, w pozycji tej ćwiczenia wykonywane są w odciążeniu);

- leżenie na plecach, nogi zgięte w kolanach,

1. Gimnastyka prozdrowotna – przykładowy zestaw ćwiczeń

- stopy oparte o podłoże, oddalone od siebie na szerokość bioder,
- ramiona wzdłuż tułowia;

leżenie bokiem (pozycja daje możliwości dużej swobody ruchów, szczególnie stawu biodrowego, dobre odciążenie kręgosłupa, możliwość rozciągnięcia mięśni przykurczonych);

- leżenie na boku, „dolna” ręka zgięta pod głowę (leżąc na prawym boku prawa ręka pod głowę),
- dłoń „górnej” ręki (lewa dłoń) oparta o podłoże na wysokości klatki piersiowej,
- napięte mięśnie brzucha,
- nogi w stawach biodrowych i kolanowych lekko zgięte;

leżenie przodem (pozycja, w której należy pamiętać o zabezpieczeniu odcinka lędźwiowego, aby nie dochodziło do hiperlordozy);

- leżenie przodem (można zrolowany ręcznik ułożyć pod
- brzuchem),
- ramiona zgięte, dłoń położona na dłoni, czoło oparte o grzbiet dłoni;

pozycje relaksacyjne (pozycje powinny być wygodne, rozluźniające mięśnie, dające pełne odprężenie); do najbardziej zalecanych pozycji należą:

- leżenie tyłem – ramiona wyprostowane wzdłuż tułowia, dłonie skierowane ku górze oddalone około 30 centymetrów od bioder, nogi wyprostowane w stawach biodrowych i kolanowych, palce stóp skierowane na zewnątrz bądź nogi zgięte w stawach kolanowych i biodrowych, stopy w rozkroku oparte o podłoże;
- leżenie bokiem z mocno ugiętą „górną” nogą, której kolano i podudzie leżą na podłożu.

Stosowane skróty w opisie ćwiczeń

r – ręka, **rr** – ręce,
n – noga, **nn** – nogi,
l – lewa, **p** – prawa,
t – tułów,
mm. – mięśnie,
p.w. – pozycja wyjściowa.

Konspekt ćwiczeń gimnastyki prozdrowotnej dla osób starszych realizowany w drugiej fazie zajęć (wersja podstawowa)

Część zajęć	Treść, opis ćwiczeń	Liczba powtórzeń, czas trwania	Uwagi
Przygotowanie do zajęć	<p><i>Przygotowanie do zajęć – to co najmniej 15 minut, które jest poświęcone na uspokojenie i odpoczynek ćwiczących przed zajęciami, czas ten przeznaczony powinien zostać na:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • przebranie się uczestników, • dokonanie pomiarów tętna, ciśnienia, masy ciała ćwiczących, • rozmowy instruktora z uczestnikami dotyczącej: <ul style="list-style-type: none"> ▶ określenia przez nich aktualnego samopoczucia psychicznego i stanu fizycznego, ▶ informacji na temat wykonanych pomiarów (ciśnienia tętniczego – RR, tętna – HR oraz ciężaru ciała.), ▶ aktywności ruchowej podczas minionych dni ▶ indywidualnych ustaleń dotyczących intensywności podczas zajęć, • towarzyskie rozmowy pomiędzy uczestnikami. 		
Część wstępna – rozgrzewka (10 min.)	Wszystkie ćwiczenia w tej części wykonywane są w pozycji wyjściowej stojącej		
	<p>1. Przyjęcie prawidłowej pozycji stojącej</p> <ul style="list-style-type: none"> • wznos rrr w przód, cofnięcie łokci do tyłu, ściągnięcie łopatek (ruch w płaszczyźnie poprzecznej) – wdech • rrr w przód i swobodne opuszczenie w dół z równoczesnym przyciągnięciem brody do klatki piersiowej – wydech <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> • małe odwiedzenie rrr w bok, energiczne zaciskanie dłoni w pięści • prostowanie palców z równoczesnym mocnym odwodzeniem ich od siebie 	4 razy	tempo dostosowane do głębokości oddechu
		8 razy	„pompowanie”

1. Gimnastyka prozdrowotna – przykładowy zestaw ćwiczeń

	<ul style="list-style-type: none"> wykonywanie tych samych ruchów dłońmi z równoczesnym unoszeniem rr do boku – wdech (4 ruchy „pompowania”) opuszczaniem w dół – wydech (4 ruchy „pompowania”) rozluźnienie rr, barków i nn, powtórne wykonanie całego ćwiczenia 	2 razy	
Część wstępna – rozgrzewka (10 min.)	3. rr odwiedzone do boku ok. 45 stopni <ul style="list-style-type: none"> dłonie wykonują obszerne ruchy w stawie nadgarstkowym, zataczając palcami jak największe koła na zewnątrz rozluźnienie rr, wznos barków w górę – wdech i opuszczenie barków – wydech ponowne ruchy okrężne nadgarstków wykonywane w przeciwną stronę (do wewnątrz) ponowne rozluźnienie rr, wznos barków w górę – wdech, opuszczenie – wydech 	8 razy	
	4. <ul style="list-style-type: none"> marsz w miejscu bez odrywania palców od podłoża, naprzemianstronna praca zgiętych rr w stawach łokciowych podczas 4 kroków marszu cofnięcie prostych rr do tyłu – wdech podczas następnych 4 kroków marszu zginanie rr w stawach łokciowych z równoczesnym zaciśnięciem palców w pięści, głowa pochylona w dół – wydech, dmuchanie ustami powtórzenie serii rozluźnienie pracujących mięśni po 2 seriach 	16 kroków	1 seria
	5. rr w bok <ul style="list-style-type: none"> cofnięcie łokci do tyłu – ściągnięcie łopatek rozluźnienie, powrót do pozycji wyjściowej opuścić rr rozluźnić barki i plecy, powtórzyć serię 	8 powtórzeń = 1 seria	tempo ruchów może stymulować oddech
	6. rł w bok, <ul style="list-style-type: none"> rotacja – skręt lr na zewnątrz z równoczesnym półprzysiadem, napięciem mm. pośladkowych i mm. brzucha, skrętem głowy w lewo – wdech 		

	<ul style="list-style-type: none"> • powrót do p.w. – wydech • zmiana p.w. rp w bok, • ćwiczenie jak wyżej wykonane pr w prawą stronę 	4 razy 4 razy	
	<p>7. rr skurcz pionowy, palce dotykają barków</p> <ul style="list-style-type: none"> • wznos łokcia w bok, zatoczenie nim w płaszczyźnie strzałkowej 4 obszernych kół do tyłu, • wznos p łokcia i wykonanie tego samego ruchu • wznos łokcia i wykonanie tego ćwiczenia do przodu • wznos p łokcia i wykonanie tego ćwiczenia do przodu • rozluźnienie barków i rr • spokojny wdech z wysokim uniesieniem barków w górę i długi wydech z powolnym opuszczeniem barków w dół 	4 koła 4 koła 4 koła 4 koła 2 razy	
	<p>8. rr zgięte w stawach łokciowych, dłonie zaciśnięte w pięści, łokcie ściągnięte w dół</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyprost łr w przód na zewnątrz z szerokim rozwarciem dłoni i palców • zamknięcie dłoni ruchem wachlarza zaczynając od małego palca kończąc na kciuku • otwarcie dłoni od kciuka i zamknięcie jej ruchem wachlarzowym zaczynając od kciuka • powrót łr do p.w. • to samo pr <p><i>Całe ćwiczenie można powtórzyć, prostując rr w bok, lub wykonując poszczególne ruchy równocześnie oburącz</i></p>	4 razy 4 razy	
	<p>9.</p> <ul style="list-style-type: none"> • rr przenieść w bok, w przód, dołem w tył, dłonie skierowane do siebie • poprawienie sylwetki, nn lekko zgięte w kolanach, właściwe ustawienie miednicy, głowa wyciągnięta w górę • małe (2-3 cm), pulsacyjne ruchy wyprostowanymi rr do siebie (ściskanie powietrza pomiędzy dłońmi za sobą) • rozluźnienie barków, pleców, rr i nn • powtórzenie serii z ustawieniem dłoni skierowanych do tyłu, małe, rytmiczne ruchy prostymi rr, odpychając powietrze za siebie 	16 do 32 razy 16 do 32 razy	Zależy od tempa ćwiczenia

1. Gimnastyka prozdrowotna – przykładowy zestaw ćwiczeń

Część wstępna – rozgrzewka (10 min.)	<p>10. marsz w miejscu, rr zgięte w stawach łokciowych</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 kroki marszu, na 4 akcent palcami odciążonej n o podłoże • kontynuując marsz – 3 kroki, na 4 akcent palcami drugiej n o podłoże • powtórzenie tej samej sekwencji kroków, z tym że akcent wykonywany jest piętą • marsz w miejscu z klaśnięciem na 4 <p><i>Ćwiczenie można powtórzyć</i></p>	16 kroków	całe ćw. 10 -1 seria
		2 razy	
		4 razy	
	<p>11.</p> <ul style="list-style-type: none"> • wznos lr bokiem w górę, kontynuując ruch, dłoń lr oparta na potylicy, • skłon t w prawo, pr sięga w dół po pn (ruch w płaszczyźnie czołowej) • głęboki wdech • powolny powrót do p.w. – maksymalny wydech • to samo ćwiczenie powtórzyć pr w lewą stronę 	2 razy	
	2 razy		
	<p>12. rr zgięte w stawach łokciowych, cofnięte do tyłu</p> <ul style="list-style-type: none"> • odciążenie ln i skręt jej na zewnątrz (rotacja w stawie biodrowym na zewnątrz), palce skierowane do boku, przeniesienie na nią ciężaru ciała z dodatkowym wciskaniem śródstopia w podłoże • ponowne odciążenie ln i skręt ln do wewnątrz (rotacja w stawie biodrowym do wewnątrz), pięta na zewnątrz, przeniesienie ciężaru ciała na ln z wciskaniem śródstopia w podłoże. • rozluźnienie nn, rr, spokojny wdech i wydech <p><i>Powtórzenie ćwiczenia pn</i></p>	4 razy	
	4 razy		
	<p>13. rr w przód, pięści złożone na wysokości mostka, nn ugięte w kolanach</p> <ul style="list-style-type: none"> • zginając lr w stawie łokciowym przeniesienie łokcia w tył za siebie wykonując skręt t w lewo, biodra pozostają w tym samym ustawieniu – wdech „napinanie łuku” • powrót do p.w. – wydech • to samo ćwiczenie wykonuje pr w prawą stronę 	4 razy	
	4 razy		

	<p>14. rr na biodrach, nn ugięte w kolanach</p> <ul style="list-style-type: none"> • mocne wciągnięcie brzucha, napięcie mm. pośladkowych (wypchnięcie bioder do przodu) • powrót do p.w. • powolne, obszerne krążenie bioder w lewą stronę • powtórzenie wypchnięcia bioder do przodu i ich cofnięcia • powolne obszerne krążenie bioder w prawą stronę 	4 razy 4 razy 4 razy 4 razy	
	<p>15. rr skurcz pionowy, dłonie otwarte w przód palce rozwarte skierowane w górę</p> <ul style="list-style-type: none"> • zakreślanie dłońmi, przed sobą, w płaszczyźnie czołowej, kół i ósemek różnej wielkości akcentując fazę wdechu przy ruchu na zewnątrz i fazę wydechu przy ruchu do środka. <p><i>Ćwiczenie to można wykonywać kolejno pr i lr bądź obydwoma rr symetrycznie względem osi pionowej, równolegle – w tym samym kierunku lub naprzemian – rr wykonują ruchy w przeciwnej fazie.</i></p>	8 razy	
Część główna A	<p>Korygowanie prawidłowej postawy; w tej części zajęć ćwiczenia wykonywane są w pozycji stojącej</p>		
	<p>1. rr zgięte w stawach łokciowych</p> <ul style="list-style-type: none"> • krok ln w bok, • akcent palcami pn o podłoże przy ln • krok pn w bok • akcent palcami ln o podłoże przy pn • praca nn jak wyżej, do ruchu włączają się rr, • przy kroku w bok rr w przód • przy akcencie rr zgięte, łokcie cofnięte do tyłu • to samo w drugą stronę • powtórzyć całość ze zmianą pracy rr w drugiej części, np. na klaśnięcie lub pstryknięcie palcami podczas akcentu 	4 razy 4 razy 4 + 4 razy	
	<p>2. rr bokiem w górę – wdech</p> <ul style="list-style-type: none"> • poprzez zgięcie st. łokciowych opuszczenie rr z zaciśniętymi pięściami w dół – wydech zaznaczony wydmuchiwaniem powietrza ustami 	4 razy	

1. Gimnastyka prozdrowotna – przykładowy zestaw ćwiczeń

Część główna A	<p>3. rr zgięte w stawach łokciowych</p> <ul style="list-style-type: none"> • odstawienie prostej ln w bok, uginając p kolano, rr w bok • powrót do p.w. • odstawienie pn w bok, uginając l kolano, rr w bok • powrót do p.w. • odstawienie l n w bok z przeniesieniem ciężaru ciała i zgięciem jej w stawie kolanowym • z odbicia ln powrót do p.w. • to samo pn w p stronę • rozluźnienie mm. • powtórzenie całego ćwiczenia dodając pracę rr, przy odstawianiu n rr w bok, przy powrocie do p.w. opuszczenie rr 	4 razy	
	<p>4.</p> <ul style="list-style-type: none"> • marsz – nie odrywając palców od podłoża – cofając barki do tyłu i podnosząc głowę – wdech, • powrót do p.w., głowa opuszczona do dołu – wydech <p><i>Kontrola liczby kroków przypadających na spokojny wdech i wydech</i></p>		
	<p>5. rr zgięte w stawach łokciowych</p> <ul style="list-style-type: none"> • krok ln w przód-skos (przeniesienie ciężaru ciała i zgięcie w stawie kolanowym ln), łokcie cofnięte do tyłu • powrót do p.w. • marsz w miejscu – głęboki oddech rr bokiem w górę • krok pn w przód-skos (przeniesienie ciężaru ciała i zgięcie w stawie kolanowym p), łokcie cofnięte do tyłu • powrót do p.w. • marsz w miejscu – głęboki oddech <p><i>Rozluźnienie mięśni</i></p>	4 razy 8 kroków 4 razy 8 kroków	
	<p>6. rr zgięte w stawie łokciowym, dłonie razem na wysokości żołądka</p> <ul style="list-style-type: none"> • rytmiczne uginanie i prostowanie kolan – „jazda na koniu” 	8 kroków	

	<ul style="list-style-type: none"> • ten sam ruch wykonany dwa razy wolniej, koncentrując się podczas ugięcia kolan na napięciu mm. brzucha i mm. pośladkowych (wypchnięcie bioder do przodu) i rozluźnieniu mm. podczas wyprostowania kolan • c.d. rytmicznego uginania i prostowania kolan w wolnym tempie z włączeniem do ćwiczenia rr • zgięcie kolan (półprzysiad) uderzenie dłońmi o uda • wyprost kolan – klaśnięcie w dłonie przed sobą • ugięcie i wyprost kolan – rr uniesione zgięte w łokciach, palcami wskazującymi zakreślenie dwóch kół na suficie, na wysokości głowy • rozluźnienie mięśni nn i rr • ćwiczenie oddechowe np. nr 2 – z tej części toku 	<p>4 razy</p> <p>4 razy</p> <p>2 razy</p>	
	<p>7. rr zgięte w stawie łokciowym</p> <ul style="list-style-type: none"> • marsz w miejscu z unoszeniem (na 4) raz pn raz ln zgiętej w kolanie • trzy kroki marszu l, p, l, wznos pn zgiętej w kolanie z równoczesnym uderzeniem l dłonią o uniesione udo • dalszy marsz p, l, p, wznos ln zgiętej w kolanie z równoczesnym uderzeniem p dłonią o uniesione udo • nn wykonują tę samą sekwencję ruchu (8 kroków), wznos w przód rr podczas 3 kroków na 4 ściągnięcie łokci bokiem w tył (ruch w płaszczyźnie poprzecznej) to samo przy uniesieniu drugiej nogi • trzy kroki marszu l, p, l, zgięcie pn pięta przy pośladku, rr zgięte w stawach łokciowych na 4 cofnięcie łokci w tył • dalszy marsz p, l, p, zgięcie ln pięta przy pośladku, rr zgięte w stawach łokciowych na 4 cofnięcie łokci w tył • rozluźnienie mięśni nn i rr, głęboki wdech z równoczesnym krążeniem barków w tył 	<p>8 kroków 2 razy</p> <p>4 razy</p> <p>4 razy</p> <p>4 razy</p> <p>4 razy</p>	
	<p>8. rr w bok</p> <ul style="list-style-type: none"> • pr zgięta w stawie łokciowym, dłoń za głową, głowa skręt w lewo – wdech • zmiana ułożenia rr, wyprost pr w bok, zgięcie lr – dłoń za głową, skręt głowy w prawo – wydech • rozluźnienie mm. rr, obręczy barkowej, nn 	<p>4 razy</p>	

1. Gimnastyka prozdrowotna – przykładowy zestaw ćwiczeń

	<p>9. p.w. rozkrok (stopy ustawione szerzej niż biodra pr w bok, lr na lewym biodrze – wdech</p> <ul style="list-style-type: none"> • przeniesienie ciężaru ciała na pn, uniesienie ln ugiętej w kolanie (kolano na zewnątrz), prawa dłoń dąży do lewej stopy – wydech • powrót do p.w. – wdech • rozluźnienie mięśni nn i rr • zmiana p.w. – lr w bok, pr na prawym biodrze – wdech • przeniesienie ciężaru ciała na ln, uniesienie pn ugiętej w kolanie, (kolano na zewnątrz), lewa dłoń dąży do prawej stopy – wydech • powrót do p.w. – wdech 	4 razy	
Część główna A	<p>10. rr zgięte w stawach łokciowych</p> <ul style="list-style-type: none"> • trzy kroki w przód l, p, l, na 4 akcent p piętą z przodu (pn wyprostowana w stawie kolanowym, ln zgięta w stawie kolanowym) • trzy kroki do tyłu p, l, p, na 4 akcent palcami ln z tyłu (ln wyprostowana w stawie kolanowym, pn zgięta w stawie kolanowym) • powtórzenie ćwiczenia, rozpoczynając kroki w przód pn (p, l, p, akcent l piętą z przodu) • kroki w tył l, p, l, akcent palcami pn z tyłu • rozluźnienie mięśni nn i rr, • głęboki wdech rr w dół-skos cofnięte do tyłu, łopatki ściągnięte, głowa uniesiona • głośny wydech powietrza ustami, rr rozluźnione w dole, głowa opuszczona • powtórzenie serii kroków (ćwiczenie 11 od początku) z dołączeniem pracy rr • przy akcencie piętą – dłonie zaciśnięte w pięść, maksymalne zgięcie w stawie łokciowym i napięcie bicepsów • przy akcencie palcami n – maksymalny wyprost rr w stawach łokciowych, napięcie tricepsów, proste rr cofnięte do tyłu • rozluźnienie mięśni nn i rr • głęboki wdech rr w dół-skos cofnięte do tyłu, łopatki ściągnięte, głowa uniesiona 	4 razy 4 razy 2 razy 1 seria	pięta ↑ ↓ palce 1 seria

	<ul style="list-style-type: none"> głośny wydech powietrza ustami, rr rozluźnione w dole, głowa opuszczona 	2 razy	
	<p>11 – A. rr zgięte w stawach łokciowych</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 kroki dostawne w lewo(l, p, l, p) 2 kroki dostawne w prawo(p, l, p, l) rr skurcz pionowy seria kroków dostawnych jak wyżej z dołączeniem pracy rr – przy każdym kroku na kciuk naciska kolejny palec rozluźnienie mięśni nn i rr <p>11–B.</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 kroki do przodu – wdech, dowolna praca rr 4 kroki do tyłu – wydech, 4 kroki do przodu, rr przodem w górę – wdech 4 kroki do tyłu, rr przodem w dół, pięści zaciśnięte, łokcie cofnięte do tyłu (ruch odpychania się kijkami jadąc na nartach) – wydech, głowa opuszczona w dół rozluźnienie mięśni nn i rr 	<p>4 razy 16 kroków</p> <p>4 razy 16 kroków</p> <p>4 razy</p> <p>4 razy</p>	<p>→ → ← ←</p> <p>Seria A</p> <p>↑ ↓</p> <p>Seria B</p>
	<p>12.</p> <ul style="list-style-type: none"> ćwiczenie 12–A z jednoczesnym półprzysiadem przy każdym kroku dostawnym ćwiczenie 12–B kroki do tyłu na ugiętych kolanach rozluźnienie mięśni nn i rr wyrównanie oddechu <p>13. rr zgięte w stawach łokciowych</p> <ul style="list-style-type: none"> akcenty piętą raz prawej raz lewej n przed sobą z mocnym zgięciem grzbietowym stopy akcent palcami raz prawej raz lewej stopy z boku, lub z tyłu 	<p>Seria A</p> <p>Seria B</p> <p>8 razy</p> <p>8 razy</p>	<p>ćw. 13 wprowadzamy po swobodnym wykonywaniu ćw.12</p>
	<p>13 – A</p> <ul style="list-style-type: none"> powtórzenie ćwiczenia 14, z włączeniem dowolnej pracy rr przy akcentach stóp, np zginanie i prostowanie rr w stawach łokciowych równocześnie oburącz lub naprzemianstronnie, pstrykanie palcami, klaskanie, zaciskanie dłoni itp. 	8 + 8 razy	
	<p>14. p.w. w rozkroku, dłonie oparte na biodrach</p> <ul style="list-style-type: none"> wznos lewego kolana w przód – skos – na zewnątrz powrót do p.w. 	4 razy	

1. Gimnastyka prozdrowotna – przykładowy zestaw ćwiczeń

	<ul style="list-style-type: none"> wznos prawego kolana w przód – skos powrót do p.w. rozluźnienie mięśni nn i rr 	4 razy	
Część główna A	14 – A p.w. stojąca, rr w przód <ul style="list-style-type: none"> wznos lewego kolana w przód z równoczesnym przeniesieniem zgiętych rr w tył, łokcie blisko tułowia cofnięte do tyłu powrót do p.w. wznos prawego kolana w przód z równoczesnym przeniesieniem zgiętych rr w tył, łokcie blisko tułowia cofnięte do tyłu powrót do p.w. rozluźnienie mięśni nn i rr wdech – ramiona bokiem w górę wydech – rr najkrótsza drogą w dół 	4 razy	
	15. p.w. rozkrok, rr w bok <ul style="list-style-type: none"> wznos lewego kolana w prawo – skos z równoczesnym przeniesieniem prawego łokcia w kierunku uniesionego kolana – wydech powrót do p.w. – wdech wznos prawego kolana w lewo – skos z równoczesnym przeniesieniem lewego łokcia w kierunku uniesionego kolana – wydech powrót do p.w. – wdech rozluźnienie mięśni nn i rr 	4 razy	
	16. rr zgięte w stawach łokciowych <ul style="list-style-type: none"> marsz w miejscu z naprzemianstronną pracą rr marsz w miejscu w rozkroku, praca rr bez zmian powtórzyć sekwencję kroków 	4 lub 8 kroków 4 razy	
	17. p.w. w rozkroku, nn ugięte w kolanach, rr w przód <ul style="list-style-type: none"> prostując nn w kolanach przenieść ciężar ciała na ln (pn oparta na palcach), rr zgięte w łokciach, mocno cofnięte do tyłu – wdech powrót do p.w. – wydech to samo w drugą stronę (przeniesienie ciężaru ciała na pn itd.) 		

	<ul style="list-style-type: none"> • powrót do p.w. – wydech • powtórzyć całość z inną pracą rr • np.: <ul style="list-style-type: none"> ▸ p.w., rr w dole, skurcz pionowy, pięści zaciśnięte ▸ p.w. rr w dole, przy ruchu w lewo unieść prostą pr w kierunku lewego ramienia, dłoń zgięta grzbietowo, palce skierowane w górę, przy ruchu w prawo to samo, w drugą stronę, wykonuje lr ▸ bądź inna praca pr • rozluźnienie mięśni nn i rr 	<p>8 razy</p> <p>8 razy</p> <p>8 razy</p> <p>8 razy</p>	
	<p>18.</p> <ul style="list-style-type: none"> • krok ln w bok • stopa pn przy lewej łydce, kolano zgiętej nogi ustawione na zewnątrz • krok pn w bok • lewa stopa przy prawej łydce, kolano zgiętej nogi ustawione na zewnątrz <p><i>Ruchy wykonywane obszernie, przypominające jazdę na łyżwach</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • praca nn – jak wyżej, pr zgięta w stawie łokciowym, przedramię oparte o kość krzyżową, lr obszernie przemachy przed sobą, wykonywane zgodnie z kierunkiem stawianych kroków (ruch wykonywany jest w płaszczyźnie czołowej) • praca nn – jak wyżej, następuje zmiana pracującej ręki, lewe przedramię oparte o kość krzyżową, pr wykonuje obszernie ruchy w płaszczyźnie czołowej zgodne z kierunkiem stawianych kroków • praca nn – jak wyżej, rr wykonują równocześnie przemachy przed sobą w płaszczyźnie czołowej, zgodnie z kierunkiem wykonywanych kroków • rozluźnienie mięśni 	<p>8 razy</p> <p>4 razy</p> <p>4 razy</p> <p>8 razy</p>	<p>1 seria</p> <p>2 seria</p> <p>3 seria</p> <p>4 seria</p>
	<p>19.</p> <ul style="list-style-type: none"> • rr w dół-skos dłonie skierowane do przodu, łopatki ściągnięte, głowa uniesiona w górę – wdech • rr skrzyżowane na piersiach, głowa opuszczona w dół – wydech 		

1. Gimnastyka prozdrowotna – przykładowy zestaw ćwiczeń

	<ul style="list-style-type: none"> • rr wyprostowane w górę – skos (płaszczyzna czołowa), głowa uniesiona – wdech • rr skrzyżowane na piersiach, głowa opuszczona w dół – wydech 	2-4 razy	
Część główna A	<p>20. A rr w bok, palce skierowane ku górze (dłonie na zewnątrz), nn zgięte w kolanach, mm. pośladków napięte, brzuch wciągnięty</p> <ul style="list-style-type: none"> • rr wykonują ruchy okrężne na zewnątrz (dłonie zataczają koła do tyłu w płaszczyźnie strzałkowej), • małe koła, • duże koła • rozluźnienie mięśni rr, barków, pleców i nn 	4 razy 4 razy	
	<p>20. B rr w bok, palce skierowane ku dołowi /grzbiet dłoni na zewnątrz/, nn zgięte w kolanach, mm. pośladków</p> <ul style="list-style-type: none"> • napięte, brzuch wciągnięty • rr wykonują ruchy okrężne do przodu (dłonie zataczają koła w płaszczyźnie strzałkowej), • małe koła • duże koła • rozluźnienie mięśni rr, barków, pleców i nn 	4 razy 4 razy	
	<p>21. dłonie ułożone na łukach żebrowych, palce skierowane do siebie, łokcie w bok</p> <ul style="list-style-type: none"> • głęboki wdech tzw. „żebrowy” • wydech rozłożony w czasie 1 krótki wydech, dłonie naciskają na żebra 2 krótki wydech, dłonie naciskają na żebra 3 wydech przedłużony, głowa opuszczona w dół Wydech wspomagany jest przez naciskanie dłońmi na żebra 	4 razy	
	<p>22. rr skurcz pionowy, dłonie otwarte skierowane do przodu</p> <ul style="list-style-type: none"> • rr kreślą przed sobą koła o różnej wielkości (ruch wykonywany jest w płaszczyźnie czołowej, dłonie starają się zamalować powierzchnię) 		indywidualne tempo i ilość powtórzeń

	<ul style="list-style-type: none"> wykonywanie dużych kół rr w płaszczyźnie czołowej, naśladowując uderzanie w talerze perkusyjne, klaszcząc w tym momencie w dłonie <p><i>Zwracanie uwagi na oddech, wdech przy rr oddalonych od środka ciała, wydech w momencie łączenia rr</i></p>		
	<p>23. p.w., odstawienie ln w tył opartej na śródstopiu, pn zgięta w kolanie</p> <ul style="list-style-type: none"> kolano nie może wysunąć się przed stopę – rr na biodrach (głowa, kręgosłup i ln stanowią linię prostą) postawienie pięty ln na podłożu oderwanie pięty od podłoża (nl prosta w kolanie) kilkakrotne powtórzenie tego ruchu zatrzymanie ruchu, gdy cała stopa ma kontakt z podłożem, maksymalne wyprostowanie kolana z równoczesnym wciskaniem pięty w podłoże, łokcie do tyłu, łopatki ściągnięte, głowa przedłużeniem tułowia, wytrzymanie pozycji z równomiernym oddychaniem rozluźnienie ciała powtórzenie całego ćwiczenia drugą nogą 	<p>min. 4 razy</p> <p>min. 6 sek.</p>	<p>rozciąganie</p>
	<p>24 p.w. w rozkroku, stopy ustawione szerzej niż biodra, równoległe do siebie, rr na biodrach</p> <ul style="list-style-type: none"> A – napięcie mięśni przywodzicieli ud (chęć połączenia ud), wytrzymanie tej pozycji, równomierne oddychanie podczas napięcia mięśni rozluźnienie mm. nn, t i rr B – poszerzenie rozkroku, rr w bok, przeniesienie ciężaru ciała na ln zgiętą w kolanie, pn wyprostowaną w stawie kolanowym, napięcie przyśrodkowej części uda i kolana, usiłując przybliżyć prawe kolano ku lewej stopie, wytrzymanie tej pozycji, równomierne oddychanie rozluźnienie mięśni powtórzenie ćwiczenia A oraz ćwiczenia B, wykonanego drugą nogą rozluźnienie mięśni nn, rr i tułowia 	<p>min. 6 sek.</p> <p>minimum. 6 sek.</p>	
	<p>25. p.w. – głęboki wdech</p> <ul style="list-style-type: none"> trzy równoległe przemachy rr w płaszczyźnie strzałkowej – do przodu, do tyłu, do przodu z równoczesnym rytmicznym uginaniem kolan – wydech 		<p>Tempo ćwiczenia reguluje głębokość oddechu</p>

1. Gimnastyka prozdrowotna – przykładowy zestaw ćwiczeń

	<ul style="list-style-type: none"> • na 4 wznos rr w górę, wyprost nn w kolanach – głębokimi wdech • ponowne trzy przemachy rr – do tyłu, do przodu, do tyłu z równoczesnym rytmicznym uginaniem kolan – wydech • na 4 wdech z równoczesnym przytrzymaniem rr z tyłu, ściągnięciem łopatek, uniesieniem klatki piersiowej i wyprostem kolan 	2 razy całość	
Część główna A	<p>26. p.w, rr w bok, lekko zgięte w stawach łokciowych, łopatki ściągnięte, wdech</p> <ul style="list-style-type: none"> • przeniesienie rr w przód, na wysokości klatki piersiowej naciśnięcie pięścią mocno zaciśniętej pr na otwartą dłoń lr (/palce skierowane w górę), głowa pochylona do dołu, zrównoważenie siły nacisku pięści i dłoni, powolny wydech, wdech i wydech, przy zachowanym napięciu mięśni • rozluźnienie mięśni, swobodny oddech • to samo ze zmianą ułożenia dłoni (pięść mocno zaciśniętej lr naciska na otwartą dłoń pr) • rozluźnienie mięśni, swobodny oddech 	4 razy	
	<p>27.</p> <ul style="list-style-type: none"> • wznos lr w górę, zgięcie jej w stawie łokciowym (przedramię za głową), chwyt prawą dłonią za lewy łokieć, nad głową i przesunięcie go w prawo – wytrzymanie tej pozycji wykonując dwa spokojne oddechy • rozluźnienie rr, obręczy barkowej • wznos pr w górę, zgięcie jej w stawie łokciowym (przedramię za głową), chwyt lewą dłonią za prawy łokieć, nad głową i przeciągnąć go w lewo – wytrzymanie tej pozycji wykonując dwa spokojne oddechy • rozluźnienie rr, obręczy barkowej 		
	<p>28. rr w przód</p> <ul style="list-style-type: none"> • ustawienie lewej dłoni w zgięciu grzbietowym, palce skierowane w górę, chwyt prawą dłonią za palce lr i powolne pociągnięcie ich do siebie, – wytrzymanie pozycji • to samo ćwiczenie wykonane drugą ręką • rozluźnienie dłoni, rr, obręczy barkowej 	6-10 sek.	

	<p>29 p.w., pr w górę,</p> <ul style="list-style-type: none"> • skłon t w lewo, pr mocno wyciągnięta w górę, l r przesuwają się po lewej nodze sięgając jak najniżej (ruch w płaszczyźnie czołowej), wytrzymanie pozycji • powrót do p.w., rozluźnienie mięśni • l r w górę, to samo ćwiczenie wykonane w drugą stronę, • rozluźnić mm 	<p>6-10 sek.</p> <p>całość powtórzyć 2 razy</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Część główna B</p>	<p>1. p.w. – siad skulny w rozkroku</p> <ul style="list-style-type: none"> • zginanie grzbietowe i podeszwowe stóp, jedną nogą, dwiema, równocześnie, na przemian – dobór połączeń i tempo dowolne lub określone przez prowadzącego 	<p>min. 16 razy każda stopa</p>	
	<p>2. p.w. – siad skulny w rozkroku, chwyt dłońmi za prawe podudzie i przyciągnięcie zgiętej nogi do tułowia, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta do góry, l n zgięta w kolanie i maksymalnie zgięta grzbietowo wstawie skokowym</p> <ul style="list-style-type: none"> • powolne prostowanie l n: mięśnie napięte, tak jakby stopa przesuwająca ciężki przedmiot przed sobą – wydech • ponowne zgięcie l n w kolanie – wdech • zatrzymanie wyprostowanej l n tuż nad podłożem, unoszenie i opuszczanie jej w płaszczyźnie strzałkowej • rozluźnienie mięśni, swobodny wdech i wydech • powtórzenie całego ćwiczenia • zmiana p.w. – chwyt dłońmi za lewe podudzie i wykonanie prostowania i zginania oraz unoszenia i opuszczania pn • rozluźnienie mięśni <p><i>Można powtórzyć całe ćwiczenie</i></p>	<p>4 razy</p> <p>4 razy wolno</p> <p>4 + 4 razy</p> <p>4 + 4 razy</p>	<p>lub 8 razy szybko</p>
	<p>3. p.w. – siad prosty lub prosty w rozkroku</p> <ul style="list-style-type: none"> • maksymalne napięcie mięśni pośladkowych – wdech • rozluźnienie wszystkich mięśni – wydech • maksymalne napięcie i rozluźnianie mięśni pośladkowych w szybszym tempie 	<p>4 razy</p> <p>8 razy</p>	

1. Gimnastyka prozdrowotna – przykładowy zestaw ćwiczeń

Część główna B	<p>4. p.w. siad skulny w rozkroku, ln wyprostowana w kolanie, lewa dłoń oparta o podłóżę z tyłu przy biodrze</p> <ul style="list-style-type: none"> • uniesienie ln i dostawienie jej do pn, mocno ściskając kolana – głośny wydech • powrót do p.w. – rozluźnienie mięśni – wdech <p>Zmiana p.w. – siad skulny w rozkroku, pn wyprostowana leży na podłóżu, prawa dłoń oparta o podłóżę przy biodrze</p> <ul style="list-style-type: none"> • uniesienie pn i przyłożenie jej do ln mocno ściskając kolana – głośny wydech • powrót do p.w. – rozluźnienie mięśni – wdech <p><i>Ppowtórzenie całego ćwiczenia na pn i ln</i></p>	4 razy	
	<p>5. p.w. siad skulny w rozkroku, dłonie oparte z tyłu o podłóżę – na zewnątrz w stosunku do bioder</p> <ul style="list-style-type: none"> • przeniesienie kolan w lewo, położenie obydwu podudzi na podłóżu, ciężar ciała przeniesiony na lewe udo, prawe biodro i klatka piersiowa „wypchnięte” do przodu – wdech • powrót do p.w., głowa opuszczona, klatka piersiowa cofnięta do tyłu, plecy okrągłe – wydech • to samo ćwiczenie wykonane w drugą stronę <p><i>Całość powtórzyć</i></p>	4 razy	
	<p>5-A p.w., siad skulny w rozkroku</p> <ul style="list-style-type: none"> • dłonie przy biodrach oparte o ziemię, unieść biodra nad podłóżę i powrót do siadu 	4 razy	
	<p>6. p.w. siad skulny w rozkroku</p> <ul style="list-style-type: none"> • wznos rr przodem w górę (pięści zaciśnięte jakby trzymały pomiędzy dłońmi kij) – wdech • ściągnięcie łokci w dół (skurcz pionowy rr, kij znajduje się za głową), głośny wydech • wznos rr w górę – wdech • opuszczenie rr w dół – wydech, rozluźnienie wszystkich mięśni 	4 razy	
	<p>7. p.w. leżenie tyłem – wdech</p> <ul style="list-style-type: none"> • napięcie mm. pośladkowych, wciągnięcie brzucha, wciskanie odc. lędźwiowego do podłóża – wydech 		

	<ul style="list-style-type: none"> • powrót do p.w., rozluźnienie mm. – wdech <p>p.w. leżenie tyłem, rr wzdłuż tułowia zgięcie grzbietowe nadgarstków (palce rr skierowane ku górze) – wdech</p> <ul style="list-style-type: none"> • napięcie mm. pośladkowych, „wciągnięcie” brzucha, wciskanie odc. lędźwiowego do podłoża • uniesienie głowy i przepchnięcie dłoni w kierunku stóp – wydech <ul style="list-style-type: none"> • powrót do p.w., rozluźnienie mm. – wdech <p>p.w. leżenie tyłem, rr zgięte w łokciach, głowa leży na splecionych dłoniach</p> <ul style="list-style-type: none"> • napięcie mm. pośladkowych, „wciągnięcie” brzucha, wciskanie odc. lędźwiowego do podłoża • unieść głowę i rr nie zmieniając ułożenia łokci – wydech <ul style="list-style-type: none"> • powrót do p.w., rozluźnienie mm. – wdech 	<p>2 razy</p> <p>2 razy</p> <p>2 razy</p>	
	<p>8. p.w. leżenie tyłem, rr w bok, dłonie przylegają do podłoża (lub rr zgięte, dłonie pod głową), ln wyprostowana, stopa zgięta grzbietowo podczas całego ćwiczenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • zgięcie ln w stawie kolanowym i biodrowym • wyprost ln w stawie klanowym (ln w górze) • powolne opuszczenie wyprostowanej ln do podłoża • powolny wznos prostej ln w górę • powrót do p.w. • powolny wznos ln w górę • zgięcie w stawie kolanowym i biodrowym • wyprost ln tuż nad podłożem, • powolny wznos prostej ln w górę • powrót do p.w. • wyprostowana, napięta ln tuż nad podłożem, małe 2-5 cm ruchy wykonywane w górę i w dół • rozluźnienie mięśni, <p><i>Zmiana nogi ćwiczącej – pn wyprostowana leży na podłożu stopa w zgięciu grzbietowym, ln ugięta stopą oparta o podłoże</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • powtórzenie całej powyższej serii ćwiczeń pn 	<p>4 razy</p> <p>2 razy</p> <p>4 razy</p> <p>2 razy</p> <p>8 razy</p>	

1. Gimnastyka prozdrowotna – przykładowy zestaw ćwiczeń

	<p>9. p.w. leżenie tyłem</p> <ul style="list-style-type: none"> • przenos prostych rr przodem w górę, za głowę – wdech • powrót rr do p.w. – wydech 	2 razy	
Część główna B	<p>10. p.w. leżenie tyłem, lr zgięte, dłoń pod głową, pr w bok, dłoń przylega do podłoża</p> <ul style="list-style-type: none"> • uniesienie zgiętej pn, skrętoskłon w prawo, lewy łokieć próbuje sięgnąć prawego kolana, pr nie traci kontaktu z podłożem – wydech • powrót do p. w. – wdech <p><i>Zmiana ułożenia rr – pr zgięta, dłoń pod głową, lr wyprostowana w bok dłoń przylega do podłoża</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • skrętoskłon w lewo, prawy łokieć próbuje sięgnąć do lewego kolana – wydech • powrót do p.w. – wdech 	4 razy	
	<p>11. p.w. leżenie tyłem</p> <ul style="list-style-type: none"> • wznos bioder w górę, napięte mm. pośladkowe i mm. brzucha, wcisnąć pięty w podłoże – wdech • wytrzymać wykonując wydech, wdech • powrót do p.w. – wydech 	4 razy	Zamiast pięt można wciskać w podłoże RR
	<p>12. p.w. – leżenie tyłem, nn zgięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem prostym, uniesienie podudzi równoległe do podłoża, tzw. „krzeselko”, rr w bok</p> <ul style="list-style-type: none"> • szeroki rozkrok nn bez zmiany ustawienia kąтового – wdech • złączenie nn, ściśnięcie kolan i stóp o siebie – wydech (wykonując wydech można unieść głowę) 	4 razy	
	<p>13. p.w. leżenie tyłem, nn wyprostowane w kolanach, rr w bok</p> <ul style="list-style-type: none"> • zgiąć ln pod kątem prostym w stawie kolanowym i biodrowym, pr położyć na zewnętrznej stronie kolana, głowa zwrócona w lewo • wolnym ruchem przenieść lewą n na prawą stronę, dociskając prawą dłońią kolano do podłoża, nie odrywać lr od podłoża 		

	<ul style="list-style-type: none"> • pozostać w tej pozycji kilka sekund, spokojnie oddychając • powolny powrót do p.w. <p><i>Powtórzyć to ćwiczenie, unosząc pn i przekładając ją w lewą stronę, głowa skierowana w prawo</i></p>		
	<p>14 p.w. leżenie na prawym boku</p> <ul style="list-style-type: none"> • zgięcie ln – udo maksymalnie przyciągnięte do klatki piersiowej, stopa zgięta grzbietowo, • prostując ln napiąć mięśnie tak jakby chodziło o przesunięcie stopą dużego przedmiotu wzdłuż leżącej nogi • ponowne zgięcie i wyprost ln 	4 razy	
	<p>15 p.w. – leżenie na prawym boku</p> <ul style="list-style-type: none"> • przeniesienie zgiętej ln w przód, jak najbliższej klatki piersiowej – wydech • przeniesienie zgiętej n do tyłu – stopa dąży w kierunku pleców – wdech (jest to obszerny, rytmiczny ruch wykonywany w stawie biodrowym, tzw. ruch wahadłowy) • zakreślenie ln, jak największego koła równoległe nad ziemią – „jazda rowerem” 	8 razy 8 razy	
	<p>16. p.w. leżenie na prawym boku</p> <ul style="list-style-type: none"> • uniesienie 20-30 cm nad podłoże wyprostowanej ln zgiętej grzbietowo w stawie skokowym, wykonanie kół, zataczając nieduże kręgi na zewnątrz • zatrzymanie ln w pozycji rozpoczynającej ćwiczenie i powtórzenie tego ćwiczenia zataczając koła ln w drugą stronę • przenieść ln w przód i oprzeć podudzie o podłoże, rozluźnić mięśnie, dłonią można rozmasować okolice stawu biodrowego 	4 razy 4 razy	
	<p>17. p.w. – leżenie na prawym boku – ln zgięta pod kątem prostym w stawie biodrowym i kolanowym, podudzie leży na podłożu</p> <ul style="list-style-type: none"> • odwiedzenie lewego uda w bok, nie zmieniając ustawienia kąтового w kolanie • powrót do p.w. 	4 razy	

1. Gimnastyka prozdrowotna – przykładowy zestaw ćwiczeń

	<ul style="list-style-type: none"> • uniesienie lewego kolana i zakreślenie nim koła przed sobą i na suficie 	4 razy	
Część główna B	<p>18. p.w. leżenie na prawym boku</p> <ul style="list-style-type: none"> • wznos ln w bok (lekko zgiętej w kolanie i w biodrze) – wdech • dołączenie do ln pn – wydech • wytrzymać tę pozycję, wykonując wdech • opuścić obydwie nn na podłoże – wydech 	2-4 razy	
	<p>19. p.w. leżenie na prawym boku, lewa stopa zahaczona pod prawym kolaniem, lewe kolano oparte o podłoże z przodu, rr przeniesione w przód, dłonie złączone, mięśnie tułowia maksymalnie rozluźnione</p> <ul style="list-style-type: none"> • przeniesienie lr górą – za siebie, skręt głowy w lewo, nie należy odrywać lewego kolana od podłoża – głębokiwdech • powrót do p.w. – głębokiw, spokojny wydech <p><i>Zmiana ułożenia ciała – leżenie na lewym boku, wykonanie sześciu ćwiczeń od 14 do 19 prawą nogą</i></p>	2 razy	
	<p>20. p.w. leżenie przodem</p> <ul style="list-style-type: none"> • przeniesienie zgiętych rr do pozycji „skrzydełka”, dłonie zaciśnięte w pięści przy barkach, ściągnięcie łopatek i napięcie mięśni pośladkowych, głowa wyciągnięta do przodu stanowi przedłużenie kręgosłupa – wdech • powrót do p.w. wydech 	4 razy	rr ugięte, uniesione nad podłogę, łokcie blisko tułowia
	<p>21 p.w. leżenie przodem, skręt głowy w lewo – prawy policzek oparty o dłoń, pn zgięta w stawie kolanowym pod kątem prostym, stopa ustawiona równoległe do sufitu</p> <ul style="list-style-type: none"> • uniesienie prawego uda nad podłoże, obręcz barkowa, rr i ln rozluźnione, nie wciskać przedramion i ln w podłoże, – wdech • powrót do p.w. – wydech • rozluźnienie mięśni <p>zmiana p.w., skręt głowy w prawo – lewy policzek oparty o dłoń, ln zgięta w stawie kolanowym, stopa ustawiona równoległe do sufitu</p>	4 razy	oddech reguluje tempo ćwiczenia oddech reguluje tempo ćwiczenia

	<ul style="list-style-type: none"> • uniesienie lewego uda nad podłogę, nie wciskać pn i przedramion w podłogę – wdech • powrót do p.w. – wydech • rozluźnienie mięśni 	4 razy	
	<p>22. p.w. leżenie przodem, lr wyprostowana do przodu</p> <ul style="list-style-type: none"> • powolny wznos lr i pn w górę – wdech, głowa przedłużeniem tułowia • powolny powrót do p.w – wydech • cztery szybkie, rytmiczne wznosy lr i pn • rozluźnienie mięśni <p>p.w., leżenie przodem, pr wyprostowana do przodu</p> <ul style="list-style-type: none"> • powolny wznos pr i ln w górę – wdech, głowa wyciągnięta do przodu • powolny powrót do p.w. – wydech • cztery szybkie, rytmiczne wznosy lr i pn • rozluźnienie mięśni 	4 razy 4 razy 4 razy 4 razy	
	<p>23. p.w. leżenie przodem, nn złączone, rr wyprostowane wyciągnięte do przodu</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyciągać rr po podłogę jak najdalej, licząc do 8 i spokojnie oddychając • rozluźnić mięśnie i powtórzyć ćwiczenie <p>Oprzeć dłonie na wysokości barków, unieść biodra i prostując rr przejście do siadu klęcznego („skłon japoński”), wytrzymać pozycję, wciskając rr w dół i przejść do klęku podpartego</p>	2 razy	
	<p>24. p.w. klęk podparty</p> <ul style="list-style-type: none"> • przesunięcie lewego kolana w kierunku prawej dłoni • powrót do p.w. • przesunięcie prawego kolana w kierunku lewej dłoni • powrót do p.w. • oparcie rr na łokciach, przedramiona w górę – rozluźnienie nadgarstków 	4 razy	
	<p>25. p.w. klęk podparty na przedramionach, ln wyprostowana do tyłu, palcami oparta o podłogę</p>		

1. Gimnastyka prozdrowotna – przykładowy zestaw ćwiczeń

	<ul style="list-style-type: none"> • zgięcie ln w stawie biodrowym i kolanowym, (przyciągnięcie kolana jak najbliżej klatki piersiowej) • wyprost ln do tyłu, palce oparte o podłoże • wznos prostej ln w górę, stopa zgięta grzbietowo, noga i tułów ustawione w jednej linii • powrót do p.w. <p>zmiana p.w. – klęk podparty na przedramionach, pn wyprostowana do tyłu, palcami oparta o podłoże</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonanie tego samego ruchu pn <i>nie odrywając dłoni od podłoża przenieść biodra do tyłu, siad na piętach, kolana rozsunięte na zewnątrz – skłon tułowia w przód, głowa schowana między rr – wytrzymać kilka sekund</i> 	4 razy	
		4 razy	
Ćwiczenia na zamówienie	Np. dodatkowe ćwiczenia przeciwdziałające osteoporozie	5 min.	
	<p>1. p.w. – siad na krześle, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta do góry, w lewej dłoni kawałek gazety</p> <ul style="list-style-type: none"> • zmiąć gazetę w kulkę bez pomocy drugiej ręki, • rozprostować gazetę oburącz, • zmiąć gazetę drugą dłonią, • rozluźnić mm. rr i powtórzyć ćwiczenie p i l dłonią 		Każdy ćwiczący otrzymuje jedną kartkę z gazety
	<p>2. p.w. jak wyżej</p> <ul style="list-style-type: none"> • A – zgiąć lr w stawie łokciowym, ustawiając kciukiem do góry, prawa dłonią mocno chwycić od spodu nadgarstek razem z kciukiem lr. Starając się pokonać opór uchwytu, nawracać (skręcać do wewnątrz) lewe przedramię. Utrzymać takie napięcie przez około 6 – 10 sekund, spokojnie oddychając. • rozluźnić mm. i powtórzyć to ćwiczenie, zmieniając ustawienie rąk • B – zgiąć lr w stawie łokciowym, ustawiając kciuk do góry, prawą dłonią mocno chwycić z góry za grzbiet dłoni (obejmując nadgarstek i kciuk lr). Starając się pokonać opór uchwytu odwracać lewe przedramię (skręcać na zewnątrz). Utrzymać takie napięcie przez około 6 – 10 sekund, spokojnie oddychając 		

	<ul style="list-style-type: none"> rozluźnić mm. i powtórzyć to ćwiczenie, zmieniając ustawienie rąk 		
	<p>3. p.w. usiąść na krześle (prawym bokiem do oparcia), prawe przedramię założyć na oparcie krzesła (mocny chwyt za oparcie), lewa dłoń leży na prawym udzie, plecy proste, ln wyprostowaną w stawie kolanowym przenieść w bok (odwiedzenie w stawie biodrowym), i oprzeć na wewnętrznej krawędzi stopy</p> <ul style="list-style-type: none"> A – przez około 6 sekund mocno wciskać ln w podłogę, spokojnie oddychając, rozluźnić obręcz barkową rozluźnić mięśnie i powtórzyć ćwiczenie B – przenieść lr na zewnętrzną stronę ln i wykonując skłon tułowia w lewo palcami lr starać się sięgnąć jak najniżej ln powrót do p.w., rozluźnienie mięśni i powtórzenie ćwiczenia C – przenieść lr na oparcie krzesła, (obydwie ręce trzymają za oparcie krzesła), skręt głowy w prawo, cofając prawy bark i pchając lewy bark do przodu, starać się utrzymać przez kilka sekund tę pozycję (tułów wyprostowany) powolny powrót do p.w. i powtórzenie ćwiczenia – skręt tułowia w prawo. rozluźnić mm. powtórzyć całe ćwiczenie zmieniając p.w. – usiąść na krześle (lewym bokiem do jego oparcia), lewe przedramię założyć na oparcie krzesła (mocny chwyt za oparcie), prawa dłoń leży na lewym udzie, plecy proste, pn wyprostowana w stawie kolanowym przeniesiona w bok (odwiedzenie w stawie biodrowym), oparta na wewnętrznej krawędzi stopy itd. 		
	<p><i>W tej części zajęć należy podać ćwiczenie tygodnia, ponieważ proponowana osnowa przeznaczona jest na 6 tygodni II etapu PRROS, w tym miejscu powinno znaleźć się ćwiczenie nr. 6 z zestawu ćwiczeń w domu</i></p>		

1. Gimnastyka prozdrowotna – przykładowy zestaw ćwiczeń

Część końcowa	<p>1. p.w. pozycja relaksacyjna</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonanie dwóch głębokich oddechów, zwrócenie uwagi na różne techniki oddychania, oddychanie żebrowe, przeponowe – brzuszne, wsłuchanie się w rytm własnego oddechu • słowne sugestie dotyczące rozluźniania poszczególnych mięśni, rozpoczynając od dystalnych części ciała, a kończąc na głowie • koncentracja na swoim ciele • wizualizacja • głęboki wdech i wydech • przejście do pozycji leżącej bokiem (tzw. pozycja embrionalna), a następnie do siadu 		<p>Indywidualny dobór pozycji</p> <p>od 2-3 min</p>
	<p>2. w siadzie na podłodze ćwiczenia palców i dłoni</p> <ul style="list-style-type: none"> • „palcówki” na podłożu lub w powietrzu, wykonywane w różnym tempie i w różny sposób • rrr skurcz pionowy, łokcie blisko tułowia, dłonie otwarte zwrócone do przodu • odwiedzenie małych palców na zewnątrz (pr i lr wykonują to ćwiczenie równocześnie) • powrót – do p.w. wszystkie palce złączone • odwiedzenie złączonych ze sobą dwóch palców, małego i serdecznego • powrót – do p.w. wszystkie palce złączone • odwiedzenie, złączonych ze sobą trzech palców, małego, serdecznego i środkowego • powrót do p.w., wszystkie palce złączone • odwiedzenie kciuka w bok • powrót – do p.w. wszystkie palce złączone 		
	<p>3. p.w. – w dowolnym siadzie, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta do góry</p> <ul style="list-style-type: none"> • powolny skręt głowy w lewo, cofnięcie barków i ściągnięcie łopatek – wdech • powolny skręt głowy w prawo cofnięcie barków i ściągnięcie łopatek – wdech • powrót do p.w. – wydech 		

	<ul style="list-style-type: none"> • przyłożenie lewej dłoni do lewej skroni (łokieć skierowany w bok), usiłowanie przepchnięcia ręką głowy, głowa stawia opór, wytrzymanie tego napięcia przez 6 sek; oddech spokojny • rozluźnienie mm. szyi, głowy, lr • powolny skłon głowy w prawo (ucho do barku) wytrzymanie ok. 6 sek. • powrót do p.w. • przyłożenie prawej dłoni do prawej skroni (łokieć skierowany w bok), usiłowanie przepchnięcia ręką głowy, głowa stawia opór, wytrzymanie tego napięcia przez 6 sek, oddech spokojny • rozluźnienie mm. szyi, głowy, pr • powolny skłon głowy w lewo (ucho do barku) wytrzymać ok. 6 sek. • powrót do p.w. 		
	<p>4. p.w. klęk prosty</p> <ul style="list-style-type: none"> • palce rąk splecione, dłonie oparte o potylicę, mięśnie pośladkowe napięte • stopniowe, maksymalne naciskanie głową na splecione ręce, stawiające skuteczny opór, wytrzymanie napięcia przez 6 sek, spokojny oddech • rozluźnienie mięśni • swobodne opuszczenie głowy w dół, rozluźnienie mm. szyi • powolny wyprost szyi, wyciągnięcie głowy w górę 	można powtórzyć całe ćwiczenie	
	<p>5. p.w. klęk prosty jednonóż, klęk na pn, ln wyprostowana w stawie kolanowym, oparta na pięcie, ustawienie w lewo-skos, rr na biodrach</p> <ul style="list-style-type: none"> • napięcie mięśni pośladkowych i wciśnięcie pięty w podłoże, nie pochylając tułowia do przodu, swobodny oddech podczas 6 sek. wysiłku • rozluźnienie mięśni 		

2. Gimnastyka w domu

Część końcowa	<ul style="list-style-type: none"> • oparcie lewej stopy na podłożu, noga zgięta w kolanie, skręt tułowia w lewo, dłonie oparte o lewe kolano, łokcie na zewnątrz, klatka piersiowa wysunięta do przodu. Powolny ruch bioder (przesunięcie) w kierunku lewej stopy, wytrzymanie w najniższym punkcie przez 6 sek., swobodny oddech w czasie ćwiczenia, • powrót do pozycji wyjściowej, rozluźnienie mięśni • powtórzenie tego samego ćwiczenia na pn, wykonywanego w prawo – skos • powolne przejście z klęku jednoonóż do stania 		
	<p>6. p.w. stojąca</p> <ul style="list-style-type: none"> • wysunięcie barków w przód i cofnięcie w tył, wykonanie dwóch obszernych kół barkami do tyłu • rr zgięte w stawach łokciowych, skręt tułowia w lewo i w prawo • rozluźnienie obręczy barkowej i rr • wznos RR bokiem w górę – wdech • powrót do p.w. – wydech • stanąć na zrolowanym ręczniku, przenosząc środek ciężkości do przodu i z powrotem, stanąć na palcach, następnie przenieść ciężar ciała na prawą, potem na lewą nogę • przyjęcie prawidłowej postawy kończy zajęcia <p><i>Podziękowanie i rozmowa na temat odbytych zajęć.</i></p>		Złożyć na pół i zrolować ręcznik
	<p>Po zajęciach – około 15 minut – zalecane jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ dokonanie pomiaru tętna, które powinno powrócić do wartości sprzed zajęć, ▶ ciśnienia, ▶ rozmowa na temat zajęć i samopoczucia, ▶ uzupełnienie przez uczestników danych w karcie PRROS, ▶ indywidualne kontakty uczestników z prowadzącym i współuczestnikami, ▶ przebranie się, ▶ odpoczynek po zajęciach 		

2. Gimnastyka w domu

Na gimnastykę w domu składają się tzw. ćwiczenia tygodnia, czyli zestaw 22 ćwiczeń, z którymi sukcesywnie zostają zapoznani uczestnicy w ciągu kolejnych (22) tygodni zajęć. Nauka jednego ćwiczenia przypada na jeden tydzień, w ten sposób po ukończeniu II etapu PRROS jego uczestnicy zostają wyposażeni w całościowy zestaw ćwiczeń domowych. Poniższy zestaw może być także wykonywany, niezależnie od uczestnictwa w PRROS, jako domowe ćwiczenia poprawiające sprawność funkcjonalną ćwiczących.

Podstawowy zestaw ćwiczeń gimnastycznych wykonywanych w domu – 22 ćwiczenia

Nr ćwiczenia	Opis
1.	<p>Przyjęcie prawidłowej postawy ciała</p> <ul style="list-style-type: none">• stanie w małym rozkroku, stopy ustawione na szerokość bioder, palce stóp minimalnie zwrócone na zewnątrz,• ręce wzdłuż tułowia,• mięśnie brzucha i mięśnie pośladków napięte (wypchnięcie bioder do przodu)• barki opuszczone, łopatki ściągnięte,• maksymalne wyciągnięcie głowy do góry, lekko cofnięta broda,• ciężar ciała przeniesiony na śródstopie,• swobodny oddech. <p>Przenoszenie środka ciężkości ciała wyraźnie na palce, nie odrywając pięt od podłoża, powrót na całą stopę, następnie przeniesienie ciężaru ciała na prawą i na lewą nogę, zachowując prawidłową postawę. Powtarzać ćwiczenie kilka razy dziennie.</p>
2.	<p>Ćwiczenie oddechowe w pozycji stojącej</p> <p>Dłonie ułożyć na łukach żebrowych, środkowe palce stykają się na wysokości splotu słonecznego – głęboki wdech, podczas którego palce powinny się od siebie odsunąć i powrót do p.w.</p> <p>Ćwiczenie najlepiej wykonywać przed lustrem. Jedna seria to maksymalnie 4 powtórzenia.</p>
3.	<p>Ćwiczenia palców, nadgarstków i dłoni wykonywane w pozycji siedzącej na krześle (krzesło nie powinno mieć oparcia pod ręce).</p> <p>Usiąść wygodnie, plecy proste, głowa wyciągnięta do góry, dłonie leżą na udach.</p>

2. Gimnastyka w domu

3.	<ul style="list-style-type: none">• Unieść palce do góry, dłonie przylegają do ud, wytrzymać i rozluźnić ręce. Powtórzyć przynajmniej 4 razy; – można unosić palce pojedynczo.• Zaciśnięć mocno palce w pięści, szeroko rozsunąć palce, objąć nimi mocno uda, podnieść rozsunięte palce do góry, rozluźnić rr. Powtórzyć całość przynajmniej 4 razy.• Złożyć dłonie przed sobą jak do modlitwy. Zakreślić dłońmi koła przed sobą (płaszczyzna czołowa) i na suficie (płaszczyzna poprzeczna), – po 4 razy w każdą stronę. Następnie złączonymi dłońmi nakreślić przed sobą leżącą ósemkę, ustawiając dłonie w taki sposób, aby grzbiet raz jednej, raz drugiej ręki był skierowany do góry. Powtórzyć 4 razy. Rozluźnić ręce.• Ręce w „skrzydełka”, czyli dłonie przy barkach, łopatki ściągnięte, łokcie blisko talii. Mocne naciskanie opuszkami kolejnych palców na kciuk (można wykonywać pstryczki z każdego palca). Powtórzyć przynajmniej 4 razy w 1 serii.
4.	<p>Ćwiczenia stóp wykonywane w pozycji siedzącej na krześle.</p> <ul style="list-style-type: none">• Oprzeć stopy czubkami palców o podłogę. Unosić naprzemiennie palce raz prawej raz lewej stopy do góry (zgięcie grzbietowe stopy) – ruch wykonywany jest tylko w stawie skokowym. Powtórzyć przynajmniej 4 razy prawą i 4 razy lewą stopą.• Rozpocząć ćwiczenie tak samo, po uniesieniu palców nad ziemię zakreślić nimi koła przed sobą w dowolnych płaszczyznach – przynajmniej 4 razy w prawo i w lewo. Wykonać to samo ćwiczenie drugą stopą.• Oprzeć stopy zewnętrznymi krawędziami o ziemię, starając się złączyć je podszwami (kolana rozchylone na zewnątrz). Naciskając stopy na siebie skierować palce do góry, opuścić, unieść pięty do przodu i opuścić. Powtórzyć przynajmniej 4 razy. Trudniejsza wersja – chwycić mocno rękami za tylną część siedzenia krzesła, a złączonymi stopami zakreślić koła do przodu i do tyłu po 4 razy.
5.	<p>Ćwiczenia barków i ramion wykonywane w pozycji siedzącej na krześle.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ramiona w dół, cofnięte do tyłu,• ramiona w przód, głowa lekko pochylona do przodu – wydech,• ramiona w górę – wdech,• zaciśnięcie pięści i powolne przeniesienie ramion do pozycji „skrzydełka”, wydychając głośno powietrze ustami.• Powtórzyć 4 razy zwracając uwagę na wydłużoną fazę wydechu.• Palce rąk splecione przed klatką piersiową, dłonie odwrócone na zewnątrz, wyprost ramion w przód, zginając lewą rękę pociągnąć w lewo prostą prawą ręką, skręt głowy w lewo, – wdech,• powrót do pozycji wyjściowej – wydech.

5.	<p>To samo ćwiczenie należy wykonać w drugą stronę, w prawo. Całość powtórzyć 4 razy.</p> <p>Unoszenie i opuszczanie barków, równocześnie lub naprzemianstronnie, wykonanie obszernych kół barkami do przodu i do tyłu. Powtórzyć 4 razy.</p>
6.	<p>Ćwiczenia mięśni szyi i kręgosłupa w płaszczyźnie czołowej wykonywane w pozycji siedzącej na krześle.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Patrząc przed siebie powolny skłon głowy w lewo (barki nieruchome), powrót do p.w., lewa ręka luźno opuszczona w dół, prawa uniesiona w górę, powolny boczny skłon tułowia w lewo (lewa ręka przesuwana się w kierunku podłogi, prawa ręka wyciąga się w lewo, w górę – skos) – wdech, powrót do pozycji wyjściowej – wydech. <p>Powtórzyć 2 razy.</p> <p>Całe ćwiczenie wykonać w drugą stronę, powtarzając 2 razy.</p>
7.	<p>Ćwiczenia koordynacji ruchowej wykonywane w pozycji siedzącej na krześle.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unieść lewe kolano do góry i klepnąć je prawą ręką, uderzając z góry, • powrót do p.w., • unieść prawe kolano do góry i klepnąć je lewą dłońią, • powrót do p.w. • Unieść lewą nogę prostą w stawie kolanowym (równoległe do podłogi), prawą dłoń oprzeć na lewym barku, • powrót do p.w., • unieść prawą nogę prostą do poziomu i lewą dłoń oprzeć na prawym barku, powrót do p.w. • Odstawić do boku lewą nogę prostą w kolanie, proste ręce przenieść w prawo na wysokości barków, powrót do p.w., • odstawić prawą nogę w bok, a ramiona przenieść w lewo, powrót do p.w. <p>Utrudnieniem może być dodanie do tego ćwiczenia ruchu głowy. Skręt głowy zgodny z kierunkiem odstawienia nogi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unieść lewą nogę zgiętą w kolanie, lewą stopę skierować do prawego kolana, prawą dłońią dotknąć do lewej stopy, powrót do p.w. <p>To samo wykonać drugą nogą. Unieść prawą nogę zgiętą w kolanie, prawa stopa skierowana do lewego kolana, lewa dłoń dotyka prawej stopy, powrót do p.w.</p> <p>Utrudnieniem ostatniego ćwiczenia może być ułożenie drugiej ręki za głową, dłoń na potylicy.</p> <p>Uwaga! Ćwiczenia koordynacyjne należy wykonywać, rozpoczynając powtarzanie każdego z nich po 4 razy, a następnie starać się powtórzyć wszystkie ruchy opisane powyżej jako całość i ten układ powtórzyć przynajmniej 4 razy.</p>

2. Gimnastyka w domu

8.	<p>Ćwiczenia mięśni nóg i brzucha wykonywane w pozycji siedzącej na krześle.</p> <ul style="list-style-type: none">• Unieść prawą nogę zgiętą w kolanie (udo jak najbliżej klatki piersiowej), stopa zgięta grzbietowo (palce zwrócone do góry) – wdech, powolne prostowanie nogi do przodu jakby stopa pchała jakiś przedmiot – długi wydech,• oprzeć piętę o podłogę, rozluźnić mięśnie, powtórzyć ruch 4 razy, po czym tą samą nogą wykonać 4 uniesienia prostej nogi do góry (stopa zgięta grzbietowo), rozluźnić mięśnie. <p>To samo ćwiczenie wykonać lewą nogą.</p>
9.	<p>Ćwiczenia kręgosłupa wykonywane w pozycji siedzącej na krześle, przybór – ręcznik (minimum 1 m długości).</p> <ul style="list-style-type: none">• Chwyć dłońmi za końce ręcznika, przeniesienie ręcznika nad głowę, pomiędzy ramionami i przedramionami powinien być kąt prosty. Wyprost lewej ręki do boku, prawa ręka zgięta w stawie łokciowym, ręcznik opiera się na barkach i wyprostowanej lewej ręce. Skręt tułowia w lewo za lewą ręką, skręt głowy w tym samym kierunku – wdech, powrót do pozycji wyjściowej – wydech.• Zmiana ustawienia przedramion, prawa ręka wyprostowana w bok, lewa zgięta w stawie łokciowym, ręcznik opiera się na barkach i prawej ręce, skręt tułowia w prawo za prawą ręką, skręt głowy w prawo – głęboki wdech.• Powrót do p.w. – wydech. <p>Całe ćwiczenie powtórzyć 4 razy.</p>
10.	<p>Ćwiczenia na mięśnie nóg wykonywane w pozycji siedzącej na krześle.</p> <p>Usiąść na 2/3 siedziska, rękami chwycić za siedzenie krzesła, łokcie skierowane do tyłu. Lewa noga wyprostowana oparta piętą o podłogę.</p> <ul style="list-style-type: none">• Unieść nad ziemią lewą nogę i przenieść ją jak najdalej w bok – wdech,• powrót do p.w. – wydech. Powtórzyć 4 razy. <p>Ten sam ruch powtórzyć także 4 razy prawą nogą.</p> <ul style="list-style-type: none">• Palce lewej nogi przyłożyć do prawej pięty od wewnątrz i mocno nacisnąć, wytrzymać ten nacisk około 6 sek., równomiernie przy tym oddychając, powrót do p.w.• Palce prawej nogi przyłożyć do lewej pięty od wewnątrz i mocno nacisnąć, wytrzymać ten nacisk ok. 6 sek., równomiernie przy tym oddychając. <p>Powtórzyć 4 razy.</p>
11.	<p>Rozciąganie wykonywane w pozycji siedzącej na krześle.</p> <p>Przełożyć ręcznik za oparcie krzesła, podchwytym trzymać za końce na wysokości talii, łokcie skierowane do tyłu, plecy proste. Opad tułowia do przodu, plecy proste, mocno wypychać klatkę piersiową do przodu, wytrzymać, rozluźnić mięśnie i powtórzyć ćwiczenie.</p>

12.	<p>Ćwiczenia na mięśnie grzbietu – p.w. stojąca (zobacz ćw. 1).</p> <p>Ręcznik za plecami trzymany za dwa końce jedną ręką na wysokości głowy, drugą na wysokości miednicy.</p> <p>Prostując i zginając na przemian ręce w stawach łokciowych ręcznik przemieszcza się w górę i w dół. Podczas całego ćwiczenia należy przesuwać ręcznik od jednej do drugiej łopatki.</p>
13.	<p>Ćwiczenia równoważne – p.w. stojąca.</p> <p>Ćwiczenie wykonywane powinny być przy krześle w zasięgu ręki, ażeby w razie potrzeby można było się przytrzymać.</p> <ul style="list-style-type: none">• Zachowując wyprostowaną sylwetkę przenoszenie ciężaru ciała na palce i na pięty, na jedną nogę, druga lekko uniesiona – wytrzymanie tej pozycji ok. 10 sek. i zmiana nogi. Zwiększając trudność tego ćwiczenia można zmniejszać płaszczyznę podporu, czyli wejść na półpalce, wykonywać ruchy dodatkowe innymi częściami ciała np. skręt głowy, czy zginanie i prostowanie ramion, bądź zamknąć oczy – najtrudniejsza wersja. Można także zmniejszając stabilność podłoża wykonywać te ćwiczenia np. na cienkiej macie z gąbki lub na kilkakrotnie złożonym kocu.
14.	<p>Ćwiczenia koordynacyjne – p.w. stojąca.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Akcent piętą lewej nogi z przodu, z równoczesnym skrzyżowaniem ramion na klatce piersiowej,<ul style="list-style-type: none">• powrót do pozycji wyjściowej,• akcenty piętą prawej nogi z przodu, z równoczesnym skrzyżowaniem ramion na kl. piersiowej,• powrót do p.w.2. Akcent palcami lewej nogi z boku, z równoczesnym uniesieniem ramion do boku,<ul style="list-style-type: none">• powrót do p.w.,• akcent palcami prawej nogi z boku, z równoczesnym uniesieniem ramion do boku,• powrót do p.w.3. Akcent palcami lewej nogi z tyłu, z równoczesnym zgięciem ramion w stawach łokciowych, dłonie zaciśnięte w pięści,<ul style="list-style-type: none">• powrót do p.w.,• akcent palcami prawej nogi z tyłu, z równoczesnym zgięciem ramion w stawach, łokciowych, dłonie zaciśnięte w pięści,• powrót do p.w.4. Półprzysiad na całych stopach, ramiona w przód,<ul style="list-style-type: none">• powrót do p.w.,• powtórzyć 2 razy.

2. Gimnastyka w domu

14.	Uwaga! Ćwiczenie to można wykonywać rozpoczynając powtarzanie osobno każdego ruchu, z czterech opisanych powyżej, po 4 razy. Jeżeli ćwiczenia zostaną opanowane należy połączyć je w całość i w tym układzie powtórzyć przynajmniej 4 razy.
15.	Marsz w miejscu Maszerując, należy starać się unosić kolana na wysokość stawu biodrowego. Ramiona zgięte w stawach łokciowych pracują podczas marszu naprzemiennie. Czas marszu przynajmniej 1 min.
16.	Ćwiczenia nóg – p.w. stojąca w rozkroku za krzesłem, ręce leżą na oparciu krzesła. <ul style="list-style-type: none">• Unieść lewą piętę, przenieść ciężar ciała na palce lewej nogi i mocno wcisnąć je w podłoże,• powrót do p.w.,• przenieść ciężar ciała na prawą nogę, lewą nogę unieść w bok,• powrót do p.w.. Całość powtórzyć przynajmniej 4 razy. To samo ćwiczenie wykonać drugą nogą, powtarzając również przynajmniej 4 razy.
17.	Ćwiczenie rozciągające mięśnie nóg – p.w. stojąc za krzesłem, ręce leżą na jego oparciu. <ul style="list-style-type: none">• Unieść piętę, przenieść ciężar ciała na lewą nogę i wytrzymać w tej pozycji co najmniej 6 sek. – wykonując spokojnie głęboki oddech,• powrót do p.w., rozluźnić nogi,• odstawić lewą nogę daleko do tyłu, tak aby głowa, tułów i lewa noga tworzyły linię prostą (prawa noga zgięta w kolanie),• wolno stawiać lewą piętę na ziemi, mocno prostując kolano, a następnie wciskając piętę w podłoże, wytrzymać około 10 sek.,• powrót do p.w., rozluźnić nogi.• To samo ćwiczenie wykonać na prawej nodze, czyli unieść piętę, przenieść ciężar ciała na prawą nogę i wytrzymać w tej pozycji co najmniej 6 sek. wykonując spokojnie głęboki oddech,• powrót do p.w., rozluźnić nogi,• odstawić prawą nogę daleko do tyłu tak, aby głowa, tułów i prawa noga tworzyły linię prostą (lewa noga zgięta w kolanie),• wolno stawiać prawą piętę na ziemi, mocno prostując kolano, a następnie wciskając piętę w podłoże, wytrzymać około 10 sek.• powrót do p.w., rozluźnić nogi.

18.	<p>Ćwiczenia na mięśnie pośladkowe</p> <p>Kłęk podparty, lewa noga wyprostowana oparta z tyłu palcami o podłogę.</p> <ul style="list-style-type: none">• Unieść lewą nogę w górę i powrót do p.w.• oprzeć kolano o podłogę i przesunąć je jak najbliżej prawej dłoni, powrót do p.w. <p>Całość powtórzyć 4 razy.</p> <p>Kłęk podparty na przedramionach, rozluźnić dłonie i nadgarstki.</p> <p>Powrót do kłęku podpartego, prawa noga wyprostowana oparta z tyłu palcami o podłogę (to samo ćwiczenie wykonane drugą nogą).</p> <ul style="list-style-type: none">• Uniesienie prawej nogi w górę i powrót do p.w.,• zginając nogę dotknięcie prawym kolaniem podłogi jak najbliżej lewej dłoni i powrót do p.w. <p>Powtórzyć 4 razy.</p> <p>Rozluźnić dłonie i nadgarstki.</p>
19.	<p>Ćwiczenia na mięśnie brzucha – w leżeniu tyłem.</p> <p>Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia, stopy stoją na ziemi rozstawione na szerokość bioder,</p> <ul style="list-style-type: none">• napiąć mięśnie pośladkowe, wciągnąć brzuch, ustawić miednicę tak, aby cały odcinek lędźwiowy kręgosłupa przylegał do ziemi – wydech,• rozluźnić mięśnie – wdech. <p>Ćwiczenie powtórzyć 4 razy.</p> <ul style="list-style-type: none">• W leżeniu tyłem lewa ręka wyprostowana, przeniesiona za głowę, prawa ręka zgięta, dłoń ułożona pod głowę,• przenosząc lewą rękę górną w przód do prawego kolana, skrętoskłon tułowia w prawo – wydech,• powrót do p.w. – wdech. <p>Powtórzyć 4 razy.</p> <p>Zmiana ułożenia ramion; prawa ręka wyprostowana, przeniesiona za głowę, lewa zgięta w stawie łokciowym, dłoń pod głowę,</p> <ul style="list-style-type: none">• przenosząc prawa rękę górną w przód do lewego kolana, skrętoskłon tułowia w prawo – wydech,• powrót do p.w. – wdech. <p>Powtórzyć 4 razy.</p> <p>Leżenie tyłem (stopy stoją na podłodze, ręce wzdłuż tułowia),</p> <ul style="list-style-type: none">• unieść biodra wysoko do góry, napiąć mięśnie pośladkowe, spokojnie i równo oddychać, starać się wcisnąć raz pięty, raz dłonie w podłogę,• powrót do p.w. <p>Powtórzyć 4 razy.</p>

2. Gimnastyka w domu

20.	<p>Ćwiczenie na mięśnie pośladkowe i grzbietu. Leżenie przodem (na brzuchu). Ramiona zgięte, dłoń położona na dłoni, czoło oparte o grzbiet dłoni, lewa noga zgięta w st. kolanowym,</p> <ul style="list-style-type: none">• unieść lewe kolano nad podłóżę wykonując głęboki wdech,• powrót do p.w., rozluźnić mięśnie – spokojny długi wydech. <p>Powtórzyć 4 razy.</p> <p>Zmiana nogi ćwiczącej – prawa noga zgięta w st. kolanowym,</p> <ul style="list-style-type: none">• unieść kolano nad podłóżę wykonując głęboki wdech,• powrót do p.w., rozluźnić mięśnie – spokojny długi wydech. <p>Powtórzyć 4 razy.</p> <p>Oprzeć dłonie na wysokości barków, unieść biodra prostując ręce przejść do siadu klęcznego („skłon japoński”), wytrzymać pozycję wciskając barki w ziemię. Przenieść biodra w prawą, a następnie w lewa stronę i przejść do klęku prostego.</p>
21.	<p>Ćwiczenia obręczy barkowej i oddechowe – w klęku prostym lub w staniu.</p> <p>Ramiona zgięte przed klatką piersiową, chwyt „haczykiem” za palce na wysokości obojczyka, łokcie wyraźnie w bok, plecy maksymalnie wyprostowane.</p> <ul style="list-style-type: none">• Mocne rozciąganie rąk, wytrzymać to napięcie ok. 6 sek.-równomiernie odychając, rozluźnić ramiona, barki i plecy.• Powrót do pozycji wyjściowej, zmieniając uchwyt palców, powtórzyć ćwiczenie. <p>Rozluźnić mięśnie.</p> <ul style="list-style-type: none">• Wykonać ruch okrężny barkami z jednoczesnym głębokim wdechem i wydechem.
22.	<p>Równowaga, rozluźnienie, koncentracja</p> <p>Przyjąć właściwą postawę stojącą, bez odrywania stóp od podłoża przenieść ciężar ciała na palce i na całe stopy. Zgiąć ramiona w stawach łokciowych, dłonie skierowane do przodu, palce wyprostowane do góry.</p> <p>Zakreślanie dłońmi przed sobą kół na zewnątrz i do wewnątrz,</p> <ul style="list-style-type: none">• jednocześnie prawą i lewą ręką (od osi środkowej ciała) na zewnątrz i do środka,• równolegle prawą i lewą ręką w prawą i w lewą stronę,• na przemian prawa w górę, lewa w dół,• różnorodnie, prawa na zewnątrz, lewa do wewnątrz i odwrotnie.• Rozluźnić wszystkie mięśnie, a następnie przyjąć prawidłową pozycję stojącą, wykonać wdech i wydech, uśmiechnąć się i przejść do codziennych czynności.

3. Marsz – zestaw ćwiczeń uzupełniających

Przed rozpoczęciem marszu należy dokonać pomiaru tętna. W rozgrzewce przed marszem osoby starsze powinny przede wszystkim wykonać ćwiczenia zwiększające ruchomość stawów i elastyczność mięśni, oraz ćwiczenia równoważne i koordynacyjne (profilaktyka upadków). Powinny to być ćwiczenia obejmujące mięśnie i stawy kończyn dolnych i kręgosłupa oraz ćwiczenia oddechowe wspomagane ćwiczeniami ramion i obręczy barkowej.

Przykładowa rozgrzewka – ćwiczenia wykonywane są w pozycji stojącej

Ćwiczenie 1 – oddechowe

- ramiona lekko uniesione w bok, skręt ramion na zewnątrz, mocne ściągnięcie łopatek, broda lekko uniesiona – wdech,
- opuszczenie rozluźnionych ramion w dół, broda skierowana do dołu – wydech,
- powtórzenie ćwiczenia – ramiona uniesione wyżej niż poprzednio – wdech,
- opuszczenie rozluźnionych ramion w dół, broda skierowana do dołu – wydech,
- powtórzenie ćwiczenia, ramiona w bok – wdech,
- opuszczenie rozluźnionych ramion, broda skierowana do dołu – wydech.

Powtórzyć 2 razy.

Ćwiczenie 2 – rozgrzewające stawy skokowe

- podnieść do góry raz piętę raz palce prawej, następnie lewej nogi,
- unieść piętę jednej nogi i wykonać nią kilka ruchów okrężnych w prawą i w lewą stronę,
- unieść palce jednej nogi, skracając stopę na zewnątrz, postawić ją na ziemi, następnie unieść piętę i skracając ją na zewnątrz postawić na ziemi. Wykonać ruch w odwrotnej kolejności w kierunku nogi stojącej, rozpoczynając od uniesienia pięty i skrętu do wewnątrz.

To samo wykonać drugą nogą w drugą stronę.

Ćwiczenie 3 – rozgrzewające mięśnie i stawy nóg

(ćwiczenia te można wykonywać, trzymając się: oparcia ławki, drzewa, współćwiczącego)

- unoszenie zgiętej nogi do przodu (4 razy), do boku (4 razy), powtórzyć ćwiczenie drugą nogą,
- oprzeć jedną nogę na palcach, angażując wszystkie stawy tej nogi, kolanem zakreślać koła na zewnątrz (4 razy) i do wewnątrz (4 razy), to samo wykonać drugą nogą,
- odstawić do tyłu jedną nogę, opierając ją na palcach, powolnym ruchem (zginając staw kolanowy drugiej nogi), postawić piętę na podłożu i ponownie ją unieść, powtórzyć ten ruch kilkakrotnie; to samo ćwiczenie wykonać drugą nogą.

3. Marsz – zestaw ćwiczeń uzupełniających

Ćwiczenie 4 – koordynacyjne i rozgrzewające mięśnie tułowia i kończyn górnych

- krok lewą nogą w bok, z równoczesnym przeniesieniem ramion w prawo na wysokość barków, – dostawienie prawej nogi do lewej, ramiona w dół, – krok prawą nogą w bok, z równoczesnym przeniesieniem ramion w lewo, – dostawienie lewej nogi do prawej, ramiona w dół,

całość powtórzyć przynajmniej 4 razy;

- akcent palcami lewej nogi z przodu z równoczesnym wznosem prawej ręki do przodu, lewej do tyłu – powrót do p.w.,
- akcent palcami prawej nogi z przodu, z równoczesnym przemachem lewej ręki do przodu, prawej do tyłu (ćwiczenie to można wykonywać z lekkim uginaniem nóg w kolanach),

całość powtórzyć 4-8 razy;

- ramiona w przód, pięści złączone na wysokości mostka, nogi ugięte w kolanach, zginając lewe ramię w stawie łokciowym przeniesienie łokcia w tył za siebie wykonując skręt tułowia w lewo, biodra pozostają w tym samym ustawieniu – wdech „napinanie łuku”, – powrót do p.w. – wydech; to samo ćwiczenie wykonuje prawa ręka w prawą stronę. Powtórzyć ćwiczenie przynajmniej 4 razy każdą ręką.

Ćwiczenie 5 – równoważne

- stanąć w małym rozkroku, balans ciałem do przodu i z powrotem, przeniesienie ciężaru ciała na jedną i na drugą nogę, unoszenie pięt, stanie na jednej nodze – z różnym ułożeniem drugiej nogi i ramion – (ćwiczenie to może być wykonywane przy asekuracji współćwiczącego),
- skręt głowy w prawo, w lewo,
- skłon głowy w prawo – prawe ucho do prawego barku – , skłon głowy w lewo,
- skłon tułowia w prawo – prawa ręka sięga w kierunku prawej stopy, to samo w lewo,
- rozluźnić mięśnie obręczy barkowej, ramion i nóg,

wykonanie głębokiego oddechu i rozpoczęcie części głównej od spokojnego marszu.

Część główna marszu realizowana według zaleceń instruktora.

Technika marszu wydaje się być prosta i znana każdemu uczestnikowi zajęć, ale dobrze byłoby zwrócić uwagę na to jak maszerujemy i czy maszerując nie popełniamy błędów. Najczęstszym błędem podczas szybkiego marszu, lub gdy ćwiczący, jest pochylenie się do przodu i opuszczenie głowy.

Poprawnie wykonane zajęcia marszowe to: odpowiednia technika chodu, właściwe odychanie, określenie długości kroku i tempo marszu.

1. Zasady prawidłowej techniki chodu są następujące:

- sylwetka wyprostowana – głowa wyciągnięta w górę, tułów prosty, lecz nie nadmiernie usztywniona;

- barki swobodne, rozluźnione, łopatki lekko ściągnięte do tyłu;
 - ramiona zgięte w stawach łokciowych pracują rytmicznie w czasie marszu (naprzemiennie z nogami), blisko tułowia;
 - stopy stawiane z pięty, palce ustawiane w kierunku marszu (przenoszenie ciężaru ciała z pięty na palce);
 - marsz powinien być ruchem ciągłym i w miarę płynnym.
2. Oddychać w czasie marszu należy swobodnie i rytmicznie. Powinno się obserwować swój rytm oddechu (czy nie jest zbyt płytki i nadmiernie przyspieszony). Ogólnie przyjęty, za właściwy, rytm oddechu w czasie chodu to 3–4 kroki przypadające na wdech i 3–4 kroki na wydech (przy swojej optymalnej prędkości chodu). Jeżeli jest ciepło i powietrze jest czyste, to oddychać można ustami i nosem, w innych warunkach wdech należy wykonać przez nos, wydech przez usta.
 3. Maszerować należy w sposób naturalny – dostosowując długość kroku do swoich możliwości anatomicznych i wydolnościowych, ażeby marsz był swobodny, bez zbyt-niego napięcia mięśni. Taki sposób chodu zapewnia płynność i najlepszą ekonomikę ruchu. Równomierne tempo marszu powoduje szybszą adaptację organizmu do wysiłku oraz równomierne obciążenie mięśni i stawów, co gwarantuje większą przyjemność z wykonywanego ruchu.
 4. Tempo, dystans lub czas marszu – indywidualny dla każdego uczestnika zajęć – uzgadniane są z instruktorem a uzależnione od fazy zajęć i możliwości wysiłkowej ćwiczących.

Po zakończonej części głównej – marszowej, należy dokonać pomiaru tętna.

Część końcowa, w której należy wykonać kilka ćwiczeń dodatkowych mających na celu uzupełnienie zajęć oraz uspokojenie, wyciszenie organizmu ćwiczących.

Ćwiczenie 1

Stanąc w małym rozkroku, unieść lewą rękę bokiem w górę i zgiętą skierować w prawo rozciągając mięśnie z lewej strony tułowia – wdech, powolny powrót do pozycji wyjściowej z głośnym wydechem powietrza. To samo ćwiczenie wykonać prawą ręką w lewą stronę. Całość powtórzyć 2 razy.

Ćwiczenie 2

- A. Stojąc przed drzewem na odległość wyciągniętych ramion oprzeć o nie dłonie na wysokości barków, wykonać 4 – 8 ugięć i wyprostów ramion (głowa, tułów i nogi tworzą jedną linię), stosując zasadę wdech w czasie zginania ramion, wydech przy ich wyprostie.
- B. Stanąc tyłem do drzewa, unieść ręce do tyłu, dłońmi objąć drzewo z boku, – naciskając równomiernie obiema dłońmi na drzewo, mocno uwypuklić klatkę piersiową do przodu, spokojnie oddychając wytrzymać tę pozycję przez około 6 – 10 sekund. Rozluźnić

3. Marsz – zestaw ćwiczeń uzupełniających

mięśnie i powtórzyć ćwiczenie 4 razy.

Ćwiczenie 3

Stojąc w rozkroku, ugiąć nogi w kolanach (brzuch wciągnąć, napiąć pośladki),

- przenieść ciężar ciała na prawą nogę (lewa wyprostowana w kolanie) i nacisnąć wewnętrzną krawędzią lewej stopy o podłoże. Spokojnie oddychając wytrzymać tę pozycję 6 – 10 sekund. Rozluźnić mięśnie i wykonać to samo ćwiczenie drugą nogą. Podczas wykonywania tego ćwiczenia można przytrzymać się ławki, drzewa lub współćwiczącego. Całość powtórzyć 2 razy.

Następne ćwiczenia można wykonywać zarówno w pozycji stojącej jak i siedzącej.

Ćwiczenie 4

Wykonać kilka ruchów palcami: zaciskanie dłoni i otwieranie z bardzo szeroko rozstawionymi palcami, naśladowanie palcami ruchów zamykania i otwierania wachlarza, naciskanie opuszkami palców, lub całymi dłońmi na siebie (przy ustawieniu łokci do boku i ściągnięciu łopatek).

Ćwiczenie 5

Mocno napiąć mięśnie pośladkowe i mięśnie brzucha wykonując wdech i rozluźnić je wykonując wydech. Powtórzyć ćwiczenie przynajmniej 8 razy.

- Spokojnie unieść barki z głębokim wdechem, opuszczając je, aż do mocnego ściągnięcia w dół, wydmuchiwać głośno powietrze ustami.

Ćwiczenie 6

Tułów wyprostowany, głowa wyciągnięta do góry, broda lekko cofnięta do tyłu, – wzrok skoncentrowany w jednym punkcie oddalonym daleko na horyzoncie, wytrzymać tę koncentrację około 10 sekund, następnie,

- przenieść wzrok na przedmiot, punkt znajdujący się bardzo blisko oczu np. na palce wyciągniętej przed sobą ręki, wpatrując się w jeden punkt wytrzymać tę pozycję około 10 sekund. Powtórzyć całe ćwiczenie do 5 razy,
- wyciągnąć przed siebie dowolną rękę, zacisnąć pięść, kciuk skierowany do góry, wzrok skoncentrowany na kciuku, – wykonując ręką okrężne, powolne ruchy przed sobą cały czas wzrok wodzi za kciukiem (głowa pozostaje w bezruchu), zakreślić 5 kół ręką w prawą i 5 w lewą stronę.

Po wykonaniu wszystkich ćwiczeń należy ponownie zmierzyć tętno, porównać go z tętnem sprzed zajęć i spokojnym krokiem wrócić do domu.

4. Załączniki PRROS

4.1. Załącznik 1

Indywidualna karta PRROS

Imię i nazwisko

Kontakt z uczestnikiem

/telefon lub adres/

Rok urodzenia Data rozpoczęcia PRROS

Wskaźnik masy ciała – wysokość ciała cm; masa ciała kg, BMI

Spoczynkowe tętno sk./min

Spoczynkowe ciśnienie krwi mmHg

Wyniki próby ortostatycznej lub innej próby określającej tolerancję wysiłkową
lub sprawność funkcjonalną

.....
.....

Samooceń stan zdrowia w skali od 1(zły) do 5(bardzo dobry)

1.....2.....3.....4.....5

Zalecenia lekarskie

.....
.....
.....

4.2. Załącznik 2

Zaświadczenie lekarskie

Orzeczenie lekarskie o możliwości podjęcia aktywności ruchowej w ramach PRROS /ewentualne zalecenia bądź przeciwwskazania/.

4. Załączniki PRROS

4.3. Załącznik 3

Karta samokontroli

Imię i nazwisko.....

Tydzień zajęcia		ciśnienie		tętno			Skala Borga 6-20	Uwagi
		przed	po	przed	podczas	po		
1.	Gim.							
	Gim.							
	marsz	Czas						
2.	Gim.							
	Gim.							
	marsz	Czas						
3.	Gim.							
	Gim.							
	marsz	Czas						
itd...								
22.	Gim.							
	Gim.							
	marsz	Czas						

4.4. Załącznik 4

Ankieta

1. Imię i nazwisko

2. Jaki jest Pana / Pani stan cywilny?

- wolny / wolna
- żonaty / zamężna
- wdowiec / wdowa

3. Wykształcenie:

- podstawowe
- zawodowe
- średnie
- wyższe

4. Zawód wykonywany w przeszłości

5. Czy obecnie podejmuje Pan/Pani jakąś systematyczną pracę?

- tak
- nie

6. Mieszka Pan / Pani

- samotnie
- z rodziną

7. Swoją sytuację materialną ocenia Pan/ Pani jako:

- dobrą
- średnią
- poniżej średniej
- złą
- nie umiem powiedzieć

8. Czy choruje Pan/Pani na choroby przewlekłe?

- nie
- tak

jeśli tak, to jakie

4. Załączniki PRROS

9. Jakie formy ruchu lubi Pan/Pani najbardziej?

- marsze
- jazdę na rowerze
- gimnastykę
- pływanie
- jazdę na nartach
- nordic walking
- taniec
- inne, jakie?

9. Czy woli Pan/Pani podejmować aktywność ruchową

- indywidualnie
- w grupie ćwiczącej w ognisku, klubie
- w towarzystwie znajomych
- jest mi to obojętne

10. Czy w przeszłości był/a Pan/Pani aktywny/a ruchowo, uprawiał/a jakąś dyscyplinę sportową?

	NIE	TAK – amatorsko		TAK – zawodniczo
		sporadycznie	regularnie	
Młodość	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiek dojrzały	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obecnie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jeśli tak, to jaka to dyscyplina?



Piramida Zdrowego Żywienia



Nie zapominaj o ruchu!



Institut Żywności i Żywienia 2009