

Rozciąganie

Ćwiczenia rozciągające nie wpływają na siłę i wytrzymałość, ale poprawiają swobodę ruchu. Dzięki nim dłużej zachowasz sprawność. Nigdy nie forsuj się przy rozciąganiu - ćwiczenia wykonuj powoli, jednostajnymi ruchami, tak, aby mięśnie rozciągały się naturalnie.

Rozciąganie zewnętrznych mięśni bioder i ud

1. Połóż się na plecach, na podłodze, ugnij kolana, stopy połóż płasko na ziemi.
2. Cały czas trzymaj ramiona na podłodze.
3. Trzymaj ugięte kolana razem i delikatnie obniżaj nogi w jedną stronę, tak mocno, jak tylko się da, bez przeforsowywania się.
4. Utrzymaj pozycję przez 10-30 sekund.
5. Wróć do pozycji wyjściowej.
6. Powtórz ćwiczenie obniżając nogi w drugą stronę.
7. Całość powtórz 3-5 razy.



Ćwiczenia dla osób po udarze, zawale i cierpiących na chorobę wieńcową

- kilkakrotnie w ciągu dnia wykonuj ćwiczenia oddechowe - wdechaj głęboko powietrze nosem, a następnie powoli wydechaj ustami
- wykonuj symetryczne ćwiczenia małych stawów, tj. zginanie, prostowanie i krążenie dłońmi oraz stopami
- wykonuj ćwiczenia w pozycji siedzącej na łóżku lub na krześle, włączając delikatne ćwiczenia dużych stawów, np. zginanie i prostowanie stawów łokciowych, unoszenie rąk na wysokość barków, zginanie stawów kolanowych, naprzemienne unoszenie kolan w górę
- spaceruj (2-3 razy dziennie do 200 m)
- zacznij chodzić po schodach, początkowo robiąc dłuższe przerwy po pokonaniu kilku stopni

Zapamiętaj!

Twojemu sercu pomogą:

1. Spaceruj
2. Chodzenie po schodach
3. Drobne porządki
4. Lekkie prace w ogrodzie

Jak ćwiczyć, żeby pomóc sercu?

1. Ćwicz systematycznie
2. Pamiętaj o rozgrzewce
3. Unikaj nadmiernego wysiłku

Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń źle się czujesz, natychmiast je przerwij i skonsultuj się z lekarzem.



Broszura powstała w ramach projektu „Pięć kroków do zdrowego serca - warsztaty dla Seniorów” dofinansowanego przez:



Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013

Fundacja Aktywnej Edukacji
Adres korespondencyjny:
ul. Mieczykowa 9/4
30-389 Kraków
www.aktynaedukacja.org.pl
e-mail: biuro@aktynaedukacja.org.pl

Opracowanie: dr Andrzej Fiertak
Korekta językowa i edytorska: mgr Anna Marek



Grafika i skład: mgr inż. arch. Adam Kocyk
Zdjęcia: Andrzej Fiertak, www.fotolia.com
www.commons.wikimedia.org



Pięć kroków do zdrowego serca

Krok czwarty:

Ruch - warunek zdrowego serca

Aktywność fizyczna, to ważny element w profilaktyce chorób układu krążenia. Aby pomóc swojemu sercu, zacznij regularnie ćwiczyć już dziś!



Wskazówki dla Seniora dbającego o serce



Dlaczego ruch jest ważny?

Regularne ćwiczenia fizyczne skutecznie zapobiegają chorobie niedokrwiennej serca i są jednym ze sposobów jej leczenia. Poprawiają wydolność serca, obniżają ciśnienie tętnicze krwi i poprawiają krążenie. Wysiłek fizyczny obniża ilość "złego" cholesterolu (LDL), zwiększa ilość "dobrego" cholesterolu (HDL) i, co równie istotne, poprawia samopoczucie oraz redukuje stres.

Wysiłek, który nie szkodzi

Najkorzystniejsze dla serca są tzw. wysiłki tlenowe, podczas których organizm pobiera duże ilości tlenu, a cały układ krążenia i płuca aktywnie pracują. Niekorzystne dla serca są tzw. wysiłki beztlenowe, ponieważ podczas ich wykonywania znacznie wzrasta ciśnienie tętnicze.



Korzystne dla serca (tlenowe)	Niekorzystne dla serca (beztlenowe)
<ul style="list-style-type: none">• spacer• chodzenie po schodach• drobne porządki• prace w ogrodzie 	<ul style="list-style-type: none">• dźwiganie ciężarów powyżej 3 kg• pchanie samochodu• przesuwanie mebli 

Od czego zacząć?

Zanim rozpoczniesz ćwiczenia, skonsultuj się ze swoim lekarzem. Jeżeli chorujesz na serce lub masz nadciśnienie tętnicze, przed rozpoczęciem treningu powinieneś skontrolować ciśnienie i tętno.

Nie rozpoczynaj ćwiczeń jeżeli Twoje ciśnienie przekracza wartości 140/90 mmHg, a tętno 90 uderzeń na minutę.

Jak ćwiczyć?

1. Ćwicz systematycznie – od 2 razy w tygodniu po 10 minut do 3 razy w tygodniu po 30 minut.
2. Ćwiczenia rozpocznij od rozgrzewki, np. wolnego marszu. Rozpoczęcie ćwiczeń bez rozgrzewki grozi kontuzją.
3. Zaczynaj od łatwych ćwiczeń i małych obciążeń. Powoli zwiększaj obciążenie i czas trwania ćwiczeń. Zmieniaj rodzaj ćwiczeń.
4. Staraj się, aby wysiłek powodował lekkie zmęczenie. Jeżeli wykonując go możesz swobodnie rozmawiać – jest on prawdopodobnie zbyt mały, jeżeli mówienie sprawia ci dużą trudność – jest zbyt intensywny.
5. Nie kończ treningu nagle - stopniowo zmniejszaj intensywność ćwiczeń. Rozluźnij i rozciągnij mięśnie, aby uniknąć ich bólu następnego dnia.

Co ćwiczyć?

Wytrzymałość

Wytrzymałość możesz ćwiczyć spacerując, maszerując, pływając, jeżdżąc na rowerze, a nawet grabiąc liście. Taki wysiłek jest bardzo korzystny dla serca, ponieważ reguluje tętno i wydolność oddechową.

Siła

Ćwiczenia siłowe pomagają przekształcać tkankę tłuszczową w mięśnie i poprawiają metabolizm. Dzięki nim możesz utrzymać prawidłową masę ciała i poziom cukru.

Ćwiczenie na wzmocnienie mięśni ramion

1. Usiądź na krześle z wyprostowanymi plecami.
2. Trzymaj stopy płasko na podłodze.
3. Trzymaj ręce prosto w dół, wzdłuż tułowia, z dłońmi skierowanymi do wewnątrz.
4. Podnieś obie ręce do boku, na wysokość ramion.
5. Trzymaj ramiona w tej pozycji przez kilka sekund.
6. Powoli opuść ramiona na boki.
7. Odpocznij. Powtórz 8-15 razy.



Ćwiczenie na wzmocnienie mięśni ud

1. Stań prosto, dla równowagi trzymaj się krzesła lub stołu.
2. Powoli zegnij jedno kolano, tak bardzo jak tylko możesz. Nie ruszaj górną częścią nogi.
3. Utrzymaj pozycję.
4. Powoli opuść stopę na podłogę.
5. Powtórz ćwiczenie drugą nogą.
6. Wykonaj ćwiczenie każdą nogą 8-15 razy.
7. Odpocznij. Powtórz całość jeszcze raz.



Wykonuj ćwiczenia siłowe na każdą grupę mięśni przynajmniej dwa razy w tygodniu. Każdego dnia ćwicz inne partie mięśni. Jeżeli poczujesz zawroty głowy, ból w klatce piersiowej lub znaczne przyspieszenie tętna, natychmiast przerwij ćwiczenia.

Równowaga

Ćwiczenia równowagi wzmocniają mięśnie nóg i pomagają zapobiegać upadkom, które mogą skutkować złamaniami.

Wzmacnianie ud i mięśni bioder - ważne dla dobrej równowagi

1. Stań prosto, dla równowagi trzymaj się krzesła lub stołu.
2. Powoli zegnij jedno kolano w kierunku klatki piersiowej. Nie zginaj się w talii i nie skręcaj bioder.
3. Utrzymaj pozycję przez sekundę.
4. Powoli obniż nogę i postaw na podłogę. Zrób krótką przerwę.
5. Powtórz ćwiczenie drugą nogą.
6. Wykonaj ćwiczenie każdą nogą 8-15 razy.
7. Odpocznij. Powtórz całość jeszcze raz.

