

Sprawny senior — siła i równowaga

Dla osób 60+ bez świeżych urazów i operacji. 3 razy w tygodniu, ok. 20 minut. Ćwicz przy stabilnym blacie lub oparciu ciężkiego krzesła, w wygodnych butach. Przy zawrotach głowy, bólu w klatce piersiowej lub dusznościach przerwij i skonsultuj się z lekarzem.

Zasady bezpieczeństwa

- Ból w trakcie ćwiczeń do 3/10 jest w porządku, jeśli nie narasta i mija do następnego dnia.
- Przerwij i skonsultuj się, jeśli pojawi się drętwienie, osłabienie, ból promieniujący lub nasilający się.
- Pilnie do lekarza/SOR: drętwienie krocza, zaburzenia oddawania moczu, gorączka z bólem, poważny uraz.

Ćwiczenia

1	Wstawanie z krzesła Ręce na udach, z czasem skrzyżowane na klatce. Wstań i usiądź powoli.	2–3 × 8–12
2	Wspięcia na palce przy blacie Powoli w górę i w dół.	2–3 × 10–15
3	Odwodzenie nogi w bok Tułów prosto, przy blacie.	2 × 10 na nogę
4	Wchodzenie na niski stopień Z poręczą lub przy ścianie.	2 × 8 na nogę
5	Stanie stopa przed stopą Przy blacie, 20–30 s; z czasem bez podparcia.	3 × 20–30 s
6	Chód pięta–palce Wzdłuż blatu lub ściany.	10–15 kroków w obie strony

Dziennik — odhaczaj wykonane treningi

Tydzień	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd	Ból 0–10
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Nie ma poprawy po 3–4 tygodniach? Umów wizytę (50 min, 150 zł) — sprawdzę przyczynę i dopasuję ćwiczenia. Tel. 698 361 513 • ul. Oleśnicka 3, Dąbrowa Tarnowska • marcinchlosta.pl