

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

Autorka: Joanna Piotrowska, doktor nauk o kulturze fizycznej, na co dzień pracująca m.in. ze słuchaczami Uniwersytetu Trzeciego Wieku AWF

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Joanna Piotrowska, doktor nauk o kulturze fizycznej, na co dzień pracująca m.in. ze słuchaczami Uniwersytetu Trzeciego Wieku AWF



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

Ze względu na ryzyko występowania chorób układu sercowo-naczyniowych u osób powyżej **60-go roku życia**, zalecana jest systematyczna umiarkowana aktywność fizyczna, trwająca minimum **30 minut** i wykonywana **codziennie**.

Poradnik prezentuje **zestaw ćwiczeń z wykorzystaniem kijów Nordic Walking**. Można również wykonywać ten zestaw bez kijków, podczas codziennych spacerów lub w domu.

ZACZYNAAMY! DO DZIEŁA 😊

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Ćwiczenia 1-6 POZYCJA WYJŚCIOWA

Ćwiczenia te powinny być wykonywane w pozycji stojącej, w małym rozkroku, z lekko zgiętymi kolanami, stopami ustawionymi na szerokość bioder oraz palcami stóp zwróconymi lekko na zewnątrz. **Brzuch** powinien być wciągnięty, a mięśnie pośladkowe napięte. **Głowa** powinna być maksymalnie wyciągnięta do góry, a broda lekko cofnięta. **Ciężar ciała** powinien być przeniesiony na śródstopie.

W trakcie wszystkich ćwiczeń ważne jest, aby zachować swobodny oddech.

Liczbę powtórzeń ćwiczenia
zawsze podajemy w niebieskich polach

10x



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Ćwiczenie polega na wykonywaniu zgięcia i prostowania w stawach nadgarstkowych. Do góry i na dół 😊



10x

Ćwiczenie 1



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Ćwiczenie polega na naprzemiennym wyproście ramion w przód i zgięciu w stawach łokciowych.



10x

Ćwiczenie 2



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Ćwiczenie polega na naprzemiennym wyproście ramion w górę (wdech) i w przód (wydech).



10x

Ćwiczenie 3



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJ O SERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Ćwiczenie polega na wykonywaniu ruchów przypominających wiosłowanie, zarówno w przód jak i tył.



10x w przód

10x w tył

Ćwiczenie 4



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA



KURS WIDEO

Zobacz te ćwiczenia na wideo
www.dbajoserce.pl



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Ćwiczenie polega na unoszeniu w górę naprzemiennie raz prawego, raz lewego ramienia. Jeżeli ćwiczymy z kijami, trzymamy je w połowie długości.



10x

Ćwiczenie 5



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Ćwiczenie polega na przeniesieniu ramion w bok przy jednoczesnym wdechu i powrocie do pozycji wyjściowej wykonując jednocześnie wydech.



10x

Ćwiczenie 6



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Ćwiczenie polega na wykonywaniu marszu w miejscu z naprzemienną pracą ramion, w dłoniach trzymając kijki w połowie ich długości.



10x

Ćwiczenie 7



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Ćwiczenie polega na wykonywaniu marszu w miejscu przy jednoczesnym odwodzeniu i przywodzeniu ramion, odpowiednio wykonując odwracanie i nawracanie w stawach nadgarstkowych.



10x

Ćwiczenie 8



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Ćwiczenie polega na przeniesieniu ramion w bok przy jednoczesnym wdechu i powrocie do pozycji wyjściowej wykonując jednocześnie wydech.



10x

Ćwiczenie 9



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA



KURS WIDEO

Zobacz te ćwiczenia na wideo
www.dbajoserce.pl



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA



Ramiona wykonują skurcz pionowy, kije dotykają barków i kreślimy kółka w płaszczyźnie czołowej.



10x

Ćwiczenie 10



KAMPAKIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Kije wbijamy w podłoże,
ręce opieramy na kijach
i wykonujemy krążenia
biodrami.



5x w lewo

5x w prawo



Ćwiczenie 11



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Mocne wciągnięcie brzucha,
napięcie mięśni pośladkowych,
wypchnięcie bioder do przodu.



10x

Ćwiczenie 12



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Skręt tułowia i przenosimy kije za linię bioder - raz z prawej raz z lewej strony. Ręce prostujemy zawsze przed sobą.



10x

Ćwiczenie 13



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Płynnie przenosimy kije za linię bioder i nie zatrzymujemy ramion na wysokości klatki piersiowej.

5x w lewo

5x w prawo

Ćwiczenie 14



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Kije wbijamy w podłoże, dłonie spoczywają na rękojeściach i uginamy lekko kolana, a ramiona wykonują ruch okrężny w płaszczyźnie poziomej.



10x

Ćwiczenie 15



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA



KURS WIDEO

Zobacz te ćwiczenia na wideo
www.dbajoserce.pl



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Kije wbijamy w podłoże
i trzymając za ich rękojeści,
uginamy kolana.



10x

Ćwiczenie 16



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Kije unosimy nad ziemią
i uginamy kolana.

Kolana powinny pracować
w płaszczyźnie strzałkowej.



10x

Ćwiczenie 17



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Kije wbijamy w podłoże i uginamy kolana - ćwiczenie należy wykonywać szybko i energicznie.



10x

Ćwiczenie 18



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Tym razem zginamy kolana
(przy wbitych w podłoże kijkach),
ale i przytrzymujemy pozycję
zgięcia przez około 2 sekundy.



10x

Ćwiczenie 19



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA



KURS VIDEO

Zobacz te ćwiczenia na wideo
www.dbajoserce.pl



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Ćwiczenie polega na
naprzemiennej pracy rąk
i nóg, marszu w miejscu
- kije przemieszczają się
równoległe do podłoża.



10x

Ćwiczenie 20



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Ćwiczenie polega na przybraniu pozycji stojącej, kije wbite są w podłoże i wznosimy kolano raz prawej nogi, raz lewej - w przód, w skos i na zewnątrz.

10x

Ćwiczenie 21



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Ćwiczenie polega na przybraniu pozycji stojącej, kije tym razem unosimy i wznosimy kolano raz prawej nogi, raz lewej - w przód, w skos i na zewnątrz.

Staramy się utrzymać równowagę!



10x

Ćwiczenie 22



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA



Wykonujemy
marsz w miejscu
i naprzemianstronną
pracę rąk i nóg
- kije przemieszczają się
równoległe do podłoża.



10x

Ćwiczenie 23



KAMPAKIA SPOŁECZNA
DBAJ OSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Ćwiczenie polega na wbiciu kijów pod kątem 90 stopni, dłonie spoczywają na rękojeściach. Uginamy delikatnie kolana, a ramiona wykonują ruch okrężny w płaszczyźnie poziomej.



10x

Ćwiczenie 24



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA



KURS WIDEO

Zobacz te ćwiczenia na wideo
www.dbajoserce.pl



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Przekładamy kije za plecami tak, aby rękojeści były na linii bioder i łapiemy prawą dłoń kije na wysokości głowy. Lewą dłoń trzymamy nad rękojeściami, a następnie prostujemy prawe ramię w stawie łokciowym i unosimy powyżej głowy, po czym prostujemy lewe ramię w stawie łokciowym.

W skrajnych pozycjach należy zatrzymać ruch na 3 sekundy.



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl



2x

Ćwiczenie 25

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA

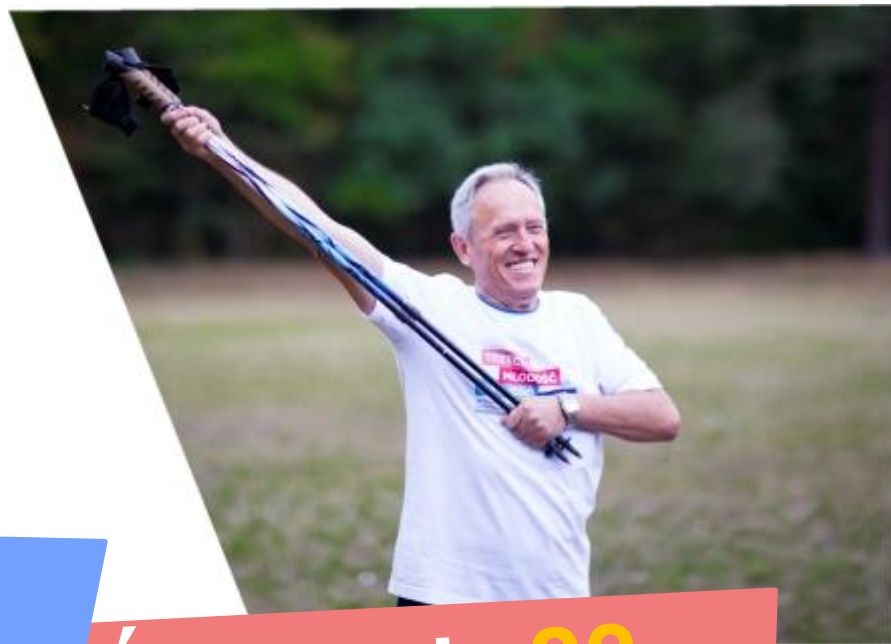


Kij trzymamy nachwytem w górę, w skos, zaś lewa dłoń naciska tak, aby nastąpiło rozciągnięcie mięśni piersiowych. Następnie zmieniamy rękę.

Wytrzymujemy w takiej pozycji około 4 sekund.

2x

Ćwiczenie 26



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl

#TRENINGDLASERCA



Pozycja wyjściowa: wykrok

(lewa noga jest wyprostowana w stawie kolanowym i oparta na pięcie przy podłożu, natomiast prawa zgięta w stawie kolanowym a stopa przylega do podłoża)

kije wbite w podłoże pod kątem 90 stopni, dłonie chwytają za rękojeści. Wychylamy tułowiu do przodu z jednoczesnym grzbietowym zginaniem stopy.

Ćwiczenie należy wykonywać odpowiednio dla prawej i lewej nogi. Wytrzymujemy w tej pozycji około 5 sekund.



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl



2x

Ćwiczenie 27

#TRENINGDLASERCA

TRZECIA
MŁODOŚĆ
TWOJEGO SERCA



Pozycja wyjściowa: wykrok

(lewa noga zgięta w stawie kolanowym, a prawa noga jest wyprostowana, przy czym obydwie stopy przylegają do podłoża)

kije wbite w podłoże pod kątem 90 stopni, dłonie chwytają za rękojeści. Ćwiczenie polega na wypychaniu lewego kolana do przodu w płaszczyźnie strzałkowej. Kolano nie powinno przekroczyć linii pleców.

Ćwiczenie należy wykonywać odpowiednio dla prawej i lewej nogi. Wytrzymujemy w tej pozycji około 5 sekund.



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl



2x

Ćwiczenie 28

#TRENINGDLASERCA



Dziękujemy!
za wspólny trening



KAMPANIA SPOŁECZNA
DBAJOSERCE.pl