14 listopada 2020

RUCH POWODUJE, ŻE CIAŁO NABIERA ENERGII I KONDYCJI

Truizmem jest stwierdzenie, że „ćwiczenia fizyczne i utrzymanie ciała w dobrej kondycji to podstawa zdrowia i dobrego samopoczucia”. Jednak nie każda aktywność jest odpowiednia dla każdej osoby, aby ciało nabrało energii i było sprawne. Dlatego zachęcamy, aby spróbować, dobrać dla siebie najodpowiedniejszy rodzaj ćwiczeń, spośród zalecanych osobom w wieku 60+.

Ruch pomaga zredukować napięcie, zapewnia prawidłową pracę mięśni, które wspierają układ kostny, usprawnia układ oddechowy i krążenia, pomaga dotlenić organizm, poprawia perystaltykę przewodu pokarmowego, spowalnia postęp choroby i procesy starzenia Jest doskonałym środkiem rehabilitacji po przebytych chorobach i wypadkach.

Joga – wywodzi się z Indii, to filozofia życia, a nie religia hinduska, z którą często się ją łączy. Warto wiedzieć, że początki jogi datowane są o wiele wcześniej niż początki hinduizmu. To zjednoczenie duszy, ciała i umysłu, które jeśli się powiedzie, prowadzi do absolutnej wolności, szczęścia, spokoju, wyciszenia. Aby osiągnąć ten stan, należy skupić się na ćwiczeniu pozycji, oddechu i medytacji. Joga przechodziła przez wieki wiele przeobrażeń, uległa pewnemu uproszczeniu, gdy dotarła do cywilizacji zachodniej. Zaletą treningu w jodze jest to, że z jego dobroczynnego wpływu na zdrowie mogą korzystać wszyscy, niezależnie od wieku. Ćwiczenia (asany), czyli pozycje w jodze mogą wykonywać, zarówno osoby chore, mniej sprawne, starsze, kobiety w ciąży. Asany dzielą się na stojące, siedzące, leżące. Ważne, żeby uczyć się ich od specjalnie wyszkolonych instruktorów. Asany redukują stres, relaksują, podnoszą wydolność serca, poprawiają krążenie wieńcowe, stabilizują ciśnienie krwi, przyspieszają przemianę materii, wspomagają spalanie nadmiaru tkanki tłuszczowej, poprawiają funkcjonowanie gruczołu przysadkowego odpowiedzialnego za równowagę hormonalną, przynoszą większą świadomość ciała i psychiki, co podnosi jakość życia. U seniorów wzmacniają i rozciągają mięśnie, przywracają ruchomość w stawach, minimalizują bóle pleców i mięśni, stymulują pracę układu odpornościowego, poprawiają pamięć i koncentrację, działają na kłopoty ze snem, zapobiegają depresji starczej. Asany wraz z przestrzeganiem przykazań, np. prawidłowego odżywiania (dobroczynnie działają produkty pełnoziarniste: ryż, owies, kasza, owoce, orzechy, pestki dyni i słonecznika, olej kokosowy, oliwa z oliwek czy olej sezamowy), powstrzymywania się od agresji, pozwalają na zachowanie zdrowia i pogody ducha przez wiele lat. W jodze klasycznej znane są 84 pozycje i postawy, w tym 32, które uznawane są jako szczególnie ważne. Oto jedna z nich – Virasana – skłon do przodu, pomaga w bólach pleców i głowy. Aby odczuć jej zalety należy ramiona ułożyć równolegle do siebie i mocno wyciągnąć do przodu. W wersji trudniejszej można rozsunąć

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

nogi i usiąść pomiędzy piętami. Joga cieszy się coraz większą popularnością wśród polskich seniorów, wśród których nie jest nastawiona na wykonywanie skomplikowanych sekwencji, ale na połączenie ruchu i oddechu. Sprawia, że każdy senior, nawet ten, który latami nie ćwiczył, powinien poradzić sobie z wykonaniem poszczególnych pozycji i ćwiczeń oddechowych. Wyjątek stanowią osoby, które mają trudności z utrzymaniem równowagi. Jednak dla bezpieczeństwa, przed zapisaniem się na zajęcia należy omówić chęć praktykowania jogi z lekarzem. Przeciwwskazania stanowią bardzo silne bóle kręgosłupa, osteoporoza i sztuczne stawy. Ćwiczeń nie mogą wykonywać osoby chore na jaskrę i te, u których występują bardzo duże skoki ciśnienia.

Pilates – kontrola ciała, mózg ma kontrolować mięśnie, wzmacniać i wspierać ich działanie. System ćwiczeń fizycznych wymyślony przez Niemca, Josepha Pilatesa na początku XX wieku, mających poprawić ogólne samopoczucie. Gimnastyka odbywa się w lekko przyciemnionej sali, przy spokojnej muzyce, a poziom i intensywność ćwiczeń dostosowuje się do indywidualnych potrzeb. Ruchy powinny być płynne, ćwiczący skoncentrowany na oddechu i swojej równowadze. Początkowo ćwiczono jedynie na matach, lecz po jakimś czasie zaczęto używać specjalnych sprężyn, dużych i małych piłek, stepperów. Trener nie zmusza do przekraczania własnych ograniczeń, dlatego osoby z nadwagą, z problemami z kręgosłupem mogą uprawiać tę gimnastykę. Dzięki tej metodzie zwiększamy siłę i wytrzymałość mięśni brzucha, bioder, nóg, ramion, kręgosłupa, a dzięki odciążeniu stawów, budujemy poprawną sylwetkę. Przykładowe ćwiczenie „pływanie" - kładziemy się na brzuchu z rękami wyciągniętymi przed sobą. Nogi opieramy na palcach i rozstawiamy na 10-15 cm. Podnosimy tułów z rękami i nogi równocześnie do góry biorąc wdech. Następnie podnosimy lewą nogę i prawą rękę nieco wyżej, a potem opuszczamy podnosząc prawą nogę i lewą rękę. Cały czas wydychamy powietrze. Po około 4-5 zmianach opuszczamy ręce i nogi. Następnie znowu podnosimy i robimy wdech.

Więcej informacji:

https://cwiczenia-pilates.blogspot.com/

https://www.**seniorzy**.pl/index.php/pasje/214-**pilates-dla-seniora**

https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/treningi/joga/joga-dla-seniorow-jakie-zalety-maja-zajecia-jogi-dla-osob-starszych

https://www.bing.com/videos/search?q=joga+dla+senior%c3%b3w&qpvt=joga+dla+senior%c3%b3w&view=detail&mid=398AE7278F29F1C52EDC398AE7278F29F1C52E

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT