

Program:

splošna navodila:

- ♦ Telesna aktivnost se prilagaja glede na sposobnosti in zmožnosti stanovalca
- ♦ navodila za gibanje morajo biti jasna ,glasna in razumevajoča
- ♦ izhodišni položaj za gibanje mora biti varen
- ♦ med izvajanjem vaj, vajo ves čas praktično izvajamo skupaj z njimi ne hitimo, vzemimo si dovolj časa
- ♦ upoštevamo načelo postopnosti: od lažjega k težjemu, od manjšega števila ponavljanja k večjemu (od 3-10)
- ♦ obseg giba se izvaja po zmožnosti stanovalca, ne silimo ga v večji obseg
- ♦ med vajami ves čas normalno dihamo-ne zadržujemo zraka (med vajo večkrat to poudariti) odsvetujemo hitre in sunkovite gibe
- ♦ razgibamo celo telo: od glave proti petam (ne pozabiti na vaje za trup)
- ♦ vključujemo vse udeležence, ki si to želijo, ne glede na fizične in psihične omejitve
- ♦ vadimo pred obroki ali vsaj uro in pol po obroku
- ♦ gibalne aktivnosti naj nam bodo zabava in druženje
- ♦ vaje moramo izvajati počasi z vmesnimi počitki
- ♦ vaje se izvajajo sede na stolu
- ♦ vaje se lažje izvajajo, če uporabljamo med vajo pripomočke (žoge, cofe, trakove, rutice, balone....)
- ♦ uporabljamo lahko tudi inštrumente, izvajamo vaje ob glasbi (CD), jogu smehe
- ♦ vaje popestrimo s tekmovanji (med seboj, dve skupini znotraj skupine, tekmovanje med stanovanjskimi skupinami...)
- ♦ med izvajanjem vaj stanovalca ves čas besedno spodbujamo in pohvalimo za vložen trud
- ♦ vaje nikoli ne štejemo, z besedo opisemo vajo (npr. dvignemo roko, spustimo roko)

- ♦ vodja skupine sedi na dobro vidnem mestu
- ♦ nikoli ne vadimo tako, da bi stopnjevali bolečino
- ♦ pri vadbi upoštevamo vedno pravo mero: premalo je nič, preveč pa lahko škodi, bolje je vaditi 5 minut na dan kot pol ure na teden
- ♦ na dan naredimo le 10 vaj iz celotnega programa
- ♦ posebej bodimo pozorni na dihanje-težko dihanje ali sopenje ne sme biti prisotno

Izvajanje vaj:

Izhodišni položaj za izvajanje vaj sede na stolu:

- ♦ nogi so nekoliko razmaknjeni, položeni na tla
- ♦ kolk, koleno in gleženj so pravokotno
- ♦ kolk, koleno in gleženj so pravokotno

Vaje raztezanja:

Vaje raztezanja ponovimo samo trikrat, ko izvedemo raztezanje poskušamo gib zadržat najmanj 5 sekund. To lahko stopnjujemo do 20 sekund.

- ♦ Grimase obraza
- ♦ Pretegovanje (dolge roke, kot da nas nekdo vleče)
- ♦ Obiranje češenj
- ♦ desno roko damo naprej, levo za hrbet in ju raztegnemo, zamenjamo in raztegnemo
- ♦ desno roko dvignemo do $\frac{3}{4}$, raztegnemo rebra na stran z roko preko glave
- ♦ desno dlan položimo na polovico leve dlani in jo odrinemo
- ♦ na tla položimo stegnjeno desno nogo in stopalo močno zategnemo navzgor, enako z levo
- ♦ stopala so na tleh, potiskamo jih nazaj pod sebe brez, da dvignemo peto

Vaje za večjo gibljivost:

- ♦ pogledamo kdo je za hrbtom
- ♦ z rameni rišemo kroge v obe smeri
- ♦ roki položimo na ramena, z komolci rišemo kroge
- ♦ umivanje rok
- ♦ mlinček
- ♦ raztegovanje prstov
- ♦ roki visita ob telesu, damo ju za hrbet in obrnemo dlani naprej (palce ven)
- ♦ kosimo travo
- ♦ primemo se za roki in rišemo kroge po zraku
- ♦ z desno roko se dotaknemo leve rame in stegnemo na stran
- ♦ roki visita ob telesu, v desni roki je žogica, odročimo in jo nad glavo podamo v drugo roko, obe roki spustimo in ponavljamo
- ♦ objamemo desno koleno in ga dvignemo kolikor gre
- ♦ objamemo desno koleno in kroge rišemo s kolenom škarje
- ♦ s stopalom drsamo po tleh in rišemo kroge v obe smeri
- ♦ stopamo na prste in na pete
- ♦ obračamo stopalo not in ven
- ♦ krožimo s stopali
- ♦ nogi prekrižamo na tleh in narazen
- ♦ roki v bok, zasuk 2x v levo in 2x v desno

Dihalne vaje:

Vedno vdihnemo skozi nos in počasi izdihujemo čez usta. S stisnjjenimi zobmi dajemo upor zraku med izdihom.

- ♦ roki položimo na rebra in sledimo gibanju prsnega koša pri dihanju
- ♦ vdihnemo čez nos in počasi izdihujemo čez usta
- ♦ pri trebušnem dihanju pri vdihu napihnemo trebuh, pri izdihu potegnemo popek noter

Vaje za ravnotežje

- sedimo vzravnano, dvigujemo izmenično levo in desno roko
- prenašamo težo iz desne strani zadnjice na levo
- desno nogo dvignemo od tal in narahlo tapkamo s peto v krogu-enako še z drugo nogo
- desno nogo dvignemo od tal in jo postavimo 30 cm vstran, vajo ponovimo še z drugo nogo
- primemo se za iztegnjeni roki, gibamo se v kolku-hrbet je raven in potiskamo roki naprej, zadnjice ne dvigujemo
- stopimo na prste, roki damo nad kolena in se guncamo naprej-nazaj z ravnim hrbotom

Vaje za moč

- Kadar izvajamo vajo za moč pustimo mišico napeto 5-10 sekund, nato počivamo, počitek mora biti enkrat daljši. Ponovimo največ 5 krat.
- dlan pritisnemo na uho in jo skušamo z glavo odriniti, giba ni
 - roko damo za vrat, jo stegnemo v zrak
 - na prsih položimo dlan na dlan in pritiskamo dlan ob dlan
 - molzenje (kot bi molzli kravo)
 - hrbet zravnamo, roki visijo ob telesu in stisnemo roki močno k trupu
 - popek potegnemo rahlo noter in skušamo s križem odriniti naslon stola
 - žogo ali pest damo med kolena in močno stisnemo kolena skupaj
 - stopalo močno pritisnemo ob tla in drsamo z nogo naprej in nazaj
 - dvignemo stegnjeno nogo, zategnjemo stopalo
 - močno napnemo zadnjične mišice
 - stopala so na tleh, poskušamo odriniti tla s stopali

Vaje za koordinacijo

- s kazalcem leve roke se dotaknemo levega ušesa, nosu, brade, desnega ušesa
- enako ponovimo z drugo roko
- z desnim komolcem (ali dlanjo) se dotaknemo levega kolena, desnega kolena-ponavljamo
- enako ponovimo z levim komolcem

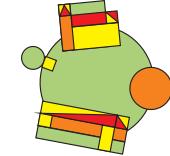
Sproščanje

- poiščemo udoben položaj
- umirimo se
- zapremo oči in prisluhnemo sebi
- roki položimo na rebra in sledimo gibanju prsnega koša pri dihanju
- vdihnemo čez nos in počasi izdihujemo čez usta
- vdihnemo 5x globoko in počasi izdihujemo
- nato dihamo naprej in se sproščamo

Gibalne igre

- sedimo v krogu, podajamo žogico sosedu pred nami, ko član skupine reče »stop« se smer igre obrne
- metanje na koš
- pikado
- podiranje kegljev
- žoganje
- vstanemo, primemo se za roke in krogu plešemo »Ringa raja«

Pripravila:
Dušanka Šmiljak
fizioterapeutka



Dom upokojencev
Smarje pri Jelšah

Kako telovadimo v stanovanjski skupini



fizioterapija@dusmarje.si