PROGRAM ĆWICZEŃ DLA **VIVIFRAIL** PASZPORT

A

Wieloskładnikowy program ćwiczeń fizycznych w celu zapobiegania kruchości i ryzyku upadków

© Mikel Izquierdo

PROGRAM ĆWICZEŃ DLA VIVIFRAIL PASZPORT

A

DANE OSOBOWE

IMIĘ

NAZWISKO

WIEK

PODPIS UCZESTNIKA:

PODPIS BADACZA:

PROGRAM ĆWICZEŃ TYPU A

Program ćwiczeń fizycznych typu A trwa 12 tygodni od poniedziałku do piątku. Całkowicie wykonasz 60 sesji treningowych. Kiedy poczujesz, że siła Twoich mięśni jest większa – wstań z krzesła (jeśli potrzebujesz – skorzystaj z pomocy) i zacznij chodzić. „KOŁO" treningowe będziesz wykonywać 5 dni w tygodniu.

Ukończenie tego programu treningowego pomoże Ci poprawić:

Siłę, Równowagę, Mobilność oraz wzmocni Twój układ krążenia.

Aby lepiej zrozumieć program treningowy zapewnimy Ci:

- Dokładne objaśnienie każdego ćwiczenia (strona 7);
- „KOŁO" z ćwiczeniami, które możesz odłączyć i umieścić w widocznym miejscu;
- Miejsce do umieszczania notatek z wykonanych ćwiczeń fizycznych (DZIENNIK AKTYWNOŚCI) aby monitorować postęp (strona 16). Ćwiczenia z „KOŁA" muszą być wykonywane cyklicznie, jedno po drugim.

ZANIM ROZPOCZNIESZ ĆWICZENIA

Pamiętaj o kilku podstawowych zaleceniach:

- Upewnij się, że masz optymalną przestrzeń do ćwiczeń, bez zbędnych przedmiotów, które mogą stanowić przeszkodę;
- Załóż wygodne ubranie, które nie będzie ograniczało Twoich ruchów oraz obuwie sportowe;
- Do ćwiczeń w ruchu oraz chodzenia będziesz potrzebować kogoś do pomocy bądź chodzika;

Potrzebne będą również następujące materiały:

- Guma bądź antystresowa piłeczka do ściskania;
- Dwie butelki wody o pojemności …… ml;
- Opaski z ciężarkami na kostki, każda o wadze 500g;

UWAGA!

SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM

Porozmawiaj z lekarzem jeśli nie masz pewności, czy możesz wykonywać któreś z ćwiczeń.

NATYCHMIAST PRZERWIJ

Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz jakikolwiek ból, zawroty głowy, kołatania serca lub jeśli pojawią się trudności z oddychaniem.

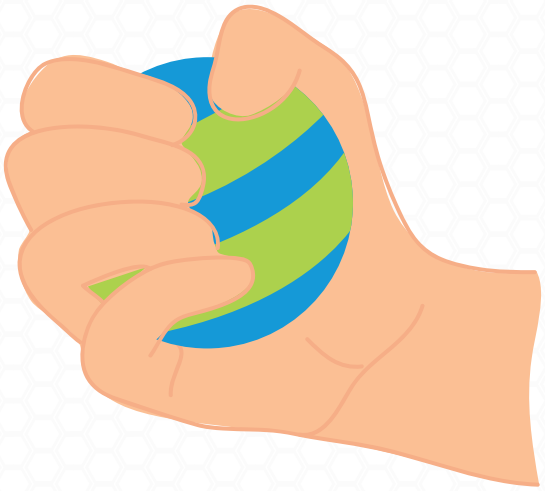
ĆWICZENIA

CHODZENIE

Wstań z krzesła z pomocą drugiej osoby lub chodzika. Zacznij chodzić przez około 5 – 10 sekund, następnie zatrzymaj się, odpocznij i znów rozpocznij chodzenie.

Powtórz to 5 razy wydłużając czas aż będziesz w stanie chodzić 1-2 minuty bez zatrzymywania się.

Rozpocznij to ćwiczenie tylko wtedy kiedy siła twoich mięśni została wzmocniona.



ŚCISKANIE PIŁECZKI

Weź gumę bądź miękką piłeczkę w dłoń i ściśnij ją najmocniej jak możesz, następnie rozluźnij dłoń.

Wykonaj 3 serie po 12 powtórzeń, między seriami odpocznij 1 minutę.

Powtórz to samo ćwiczenie drugą dłonią.

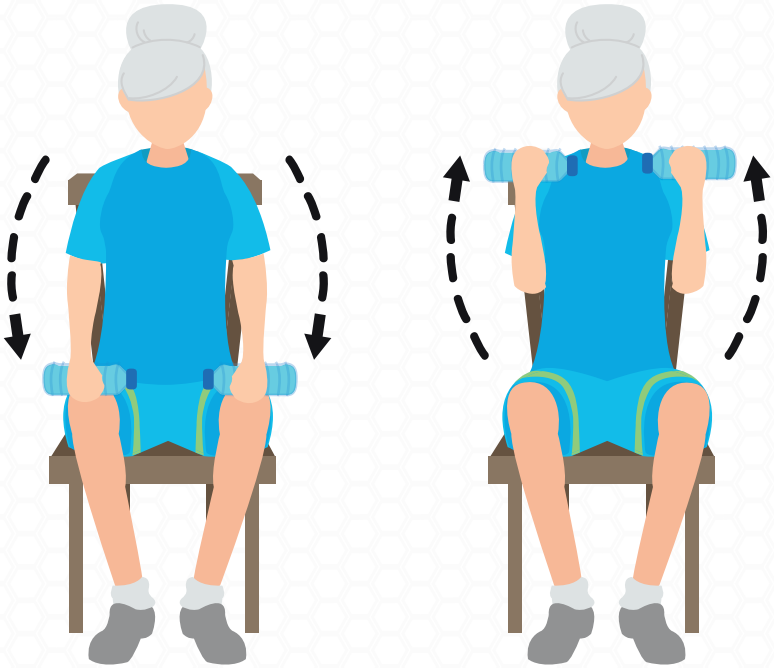
PODNOSZENIE BUTELKI

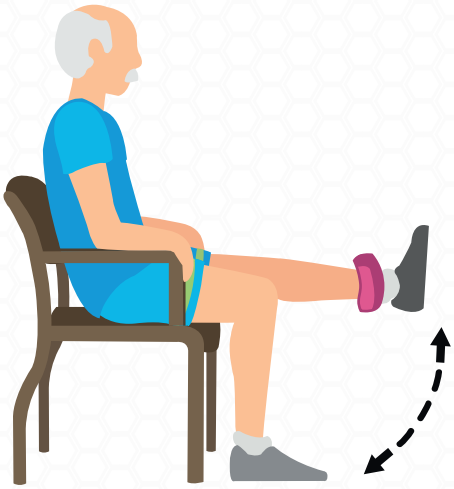
Weź dwie plastikowe butelki o pojemności ……..
ml wypełnione wodą. Usiądź na krześle trzymając w dłoniach butelki z wodą.

Wyprostowane ramiona opuść wzdłuż tułowia. Zginaj łokcie tak aby butelki wody dotykały Twoich ramion.

Wykonaj 3 serie po 12 powtórzeń. Pomiędzy seriami odpocznij 1 minutę.

- Pamiętaj, że ilość wody w butelce powinna umożliwić Ci wykonanie wszystkich powtórzeń, ważne jest również to abyś czuł/ła wykonaną pracę.
- Jeśli nie możesz wykonać wszystkich serii - opróżnij częściowo butelki z wodą. Jeśli nie czujesz, że wykonujesz jakiś wysiłek napełnij butelki większą ilością wody lub użyj butelek o większej pojemności.
- Po ukończeniu 6 tygodni ćwiczeń, wypełnij butelki większą ilością wody aby zwiększyć intensywność treningu.



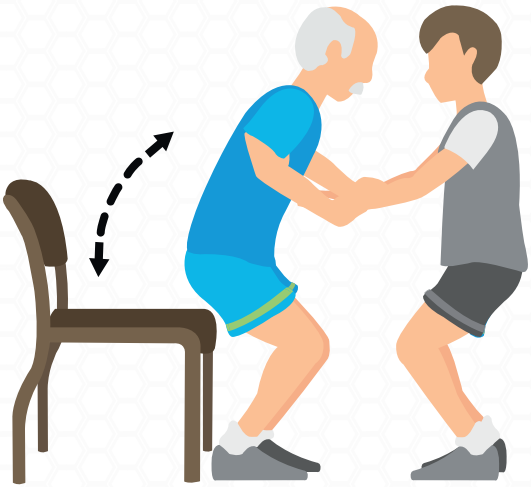


PROSTOWANIE NOGII Z OBCIĄŻNIKIEM NA KOSTCE

Siedząc na krześle, wyprostuj nogę poziomo starając się utrzymać ją tak prosto jak to możliwe (tak jak na obrazku). Użyj ciężarków zakładanych na kostce o wadze 500g każdy.

Wykonaj 3 serie po 12 powtórzeń na każdą nogę, pomiędzy seriami odpocznij 1 minutę.

- Jeśli nie jesteś w stanie wykonać 12 powtórzeń z obciążeniem, wykonaj ćwiczenie bez ciężarka na kostkę.



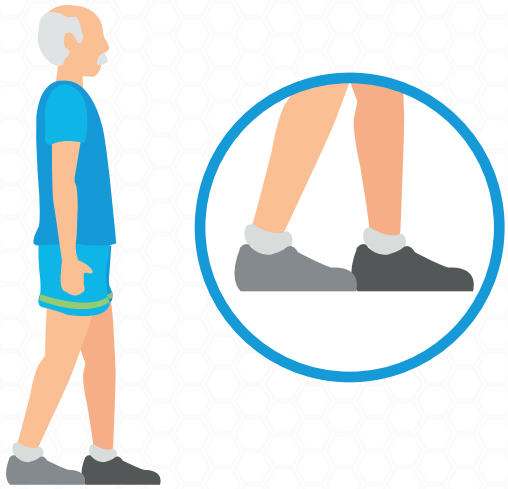
WSTAWANIE Z KRZESŁA Z POMOCĄ

Usiądź na twardym krześle, niech osoba, która będzie Ci pomagać stanie naprzeciwko Ciebie z wyprostowanymi ramionami.

Ustaw stopy równolegle do siebie na ziemi, wstań chwytając ramiona osoby, która Ci pomaga.

Wytrzymaj w pozycji stojącej 1 sekundę a następnie wspierając się na osobie pomagającej powoli usiądź.

Wykonaj 3 serie po 12 powtórzeń, odpocznij 1 minutę pomiędzy seriami.



CHODZENIE ZE STOPAMI W JEDNEJ LINII

Stań blisko stołu, ściany bądź osoby, która będzie Ci pomagać. Ustaw stopy jedna przed drugą tak aby pięta jednej z nich dotykała palców drugiej.

W tym ćwiczeniu chodzi o to aby stawiać małe kroczki w prostej linii ustawiając stopy jedna przed drugą.

Wykonaj 3 serie po 15 kroków, odpocznij 30s pomiędzy seriami.

ROZCIĄGANIE RAMION

Możesz wykonywać to ćwiczenie stojąc lub siedząc. Wyprostuj ramiona tak jakbyś chciał/ła dotknąć sufitu.

Utrzymaj tę pozycję przez 10-12 sekund, następnie odpocznij rozluźniając ramiona na 5 sekund.

Wykonaj 3 serie po 3 powtórzenia, pomiędzy seriami odpocznij 30 sekund.

DZIENNIK AKTYWNOŚCI

Aby uzupełnić dziennik aktywności, zaznacz wykonaną sesję treningową wpisując w odpowiednim miejscu „X”.

Na koniec cotygodniowej sesji dokonujesz oceny wysiłku, która pokaże jak czułeś/aś się podczas wykonywania ćwiczeń.

System oceniania opiera się na trzech potencjalnych odczuciach opisanych poniżej (strona 20):

☺ Ćwiczenie było bardzo proste (lekkie do wykonania)

😐 Ćwiczenie było umiarkowanie trudne (dość duży wysiłek)

☹ Ćwiczenie było bardzo trudne (duży wysiłek)

DZIENNIK AKTYWNOŚCI

TYDZIEŃ 1

KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO
Sesja 1	Sesja 2	Sesja 3	Sesja 4	Sesja 5

TYDZIEŃ 2

KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO
Sesja 1	Sesja 2	Sesja 3	Sesja 4	Sesja 5

TYDZIEŃ 3

KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO
Sesja 1	Sesja 2	Sesja 3	Sesja 4	Sesja 5

TYDZIEŃ 4

KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO
Sesja 1	Sesja 2	Sesja 3	Sesja 4	Sesja 5

Udostępnij Twoje osiągnięcia
w mediach społecznościowych
używając #VIVIFRAIL

DZIENNIK AKTYWNOŚCI

TYDZIEŃ 5

KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO
Sesja 1	Sesja 2	Sesja 3	Sesja 4	Sesja 5

TYDZIEŃ 6

KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO
Sesja 1	Sesja 2	Sesja 3	Sesja 4	Sesja 5

TYDZIEŃ 7

KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO
Sesja 1	Sesja 2	Sesja 3	Sesja 4	Sesja 5

TYDZIEŃ 8

KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO
Sesja 1	Sesja 2	Sesja 3	Sesja 4	Sesja 5

Udostępnij Twoje osiągnięcia
w mediach społecznościowych
używając #VIVIFRAIL

DZIENNIK AKTYWNOŚCI

TYDZIEŃ 9

KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO
Sesja 1	Sesja 2	Sesja 3	Sesja 4	Sesja 5

TYDZIEŃ 10

KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO
Sesja 1	Sesja 2	Sesja 3	Sesja4	Sesja 5

TYDZIEŃ 11

KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO
Sesja 1	Sesja 2	Sesja 3	Sesja 4	Sesja 5

TYDZIEŃ 12

KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO	KOŁO
Sesja 1	Sesja 2	Sesja 3	Sesja 4	Sesja 5

Udostępnij Twoje osiągnięcia
w mediach społecznościowych
używając #VIVIFRAIL

OCENA WYSIŁKU

Jak się czułeś/aś w każdym tygodniu podczas wykonywania ćwiczeń:

TYDZIEŃ 1 ☺ 😐 ☹

TYDZIEŃ 2 ☺ 😐 ☹

TYDZIEŃ 3 ☺ 😐 ☹

TYDZIEŃ 4 ☺ 😐 ☹

TYDZIEŃ 5 ☺ 😐 ☹

TYDZIEŃ 6 ☺ 😐 ☹

TYDZIEŃ 7 ☺ 😐 ☹

TYDZIEŃ 8 ☺ 😐 ☹

TYDZIEŃ 9 ☺ 😐 ☹

TYDZIEŃ 10 ☺ 😐 ☹

TYDZIEŃ 11 ☺ 😐 ☹

TYDZIEŃ 12 ☺ 😐 ☹

Udostępnij Twoje osiągnięcia
w mediach społecznościowych
używając #VIVIFRAIL

ZALECENIA DLA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Wykonuj ćwiczenia

Twoim celem powinno być wykonywanie ćwiczeń co najmniej 5 razy w tygodniu przez 30min. Jeśli masz taką możliwość ćwicz z kolegą/koleżanką, im więcej osób tym lepiej. Regularne ćwiczenia fizyczne sprawią, że poczujesz się aktywny/a i pełny/a życia. Dodatkowo zauważysz polepszenie swojej sprawności i mobilności oraz aktywniejsze i jaśniejsze myślenie.

Dieta

Aby zwiększyć siłę kości i mięśni pamiętaj o jedzeniu produktów bogatych w białko (mięso, ryby, nabiał oraz jaja).

Samopoczucie psychiczne

Oprócz aktywności fizycznej, zalecamy utrzymywanie relacji międzyludzkich oraz aktywności polepszających pamięć takie jak czytanie gazet, grę w karty lub szachy oraz układanie puzzli.

WERYFIKACJA UZUPEŁNIONEGO PROGRAMU ĆWICZENIOWEGO

PROGRAM
ĆWICZEŃ DLA

VIVIFRAIL PASZPORT A

PODPIS BADACZA

WIĘCEJ VIVIFRAIL

W celu uzyskania dodatkowych informacji oraz narzędzi odwiedź stronę:

http://vivifrail.com/resources.

Stworzyliśmy również do Twojej dyspozycji aplikację, która umożliwi Ci przeprowadzenie testu Vivifrail oraz dopasowanie programu ćwiczeniowego do Twojego stopnia sprawności oraz ryzyka upadków.

Aby ściągnąć aplikację, wyszukaj *Vivifrail* w Google Play lub App Store i zainstaluj ją na swoim urządzeniu z Androidem lub iPhonie.

PROGRAM ĆWICZEŃ DLA **VIVIFRAIL** PASZPORT

A

Projekt jest współfinansowany przez Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego przez Program Interreg V-A Hiszpania-Francja-Andora (POCTEFA 2014-2020). Celem POCTEFA jest wzmocnienie integracji gospodarczej i społecznej obszaru przygranicznego Hiszpania-Francja-Andora. Jego pomoc koncentruje się na rozwoju transgranicznych działań gospodarczych, społecznych i środowiskowych poprzez wspólne strategie na rzecz zrównoważonego rozwoju terytorialnego.

Wieloskładnikowy program ćwiczeń fizycznych w celu zapobiegania kruchości i ryzyku upadków. © Mikel Izquierdo