PROGRAM ĆWICZEŃ DLA **VIVIFRAIL** PASZPORT

D

Wieloskładnikowy program ćwiczeń fizycznych w celu zapobiegania kruchości i ryzyku upadków

© Mikel Izquierdo

PROGRAM ĆWICZEŃ DLA VIVIFRAIL PASZPORT

D

DANE OSOBOWE

IMIĘ

NAZWISKO

WIEK

PODPIS
UCZESTNIKA

PODPIS
BADACZA

PROGRAM ĆWICZEŃ TYPU D

Program ćwiczeń fizycznych typu D trwa 12 tygodni od poniedziałku do piątku. Całkowicie wykonasz 60 sesji treningowych.

Musisz całkowicie ukończyć koło treningowe w ciągu 3 kolejnych dni (co daje całkowite wykonanie ćwiczeń z koła 3 razy w tygodniu). W pozostałe dni będziesz spacerować.

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 oraz osobne miejsce do zapisywania sesji spacerowych (strona 20). 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;

Potrzebne będą również następujące materiały:

- Dwie butelki wody o pojemności …… ml;
- 1 ręcznik;
- 1 balon.

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

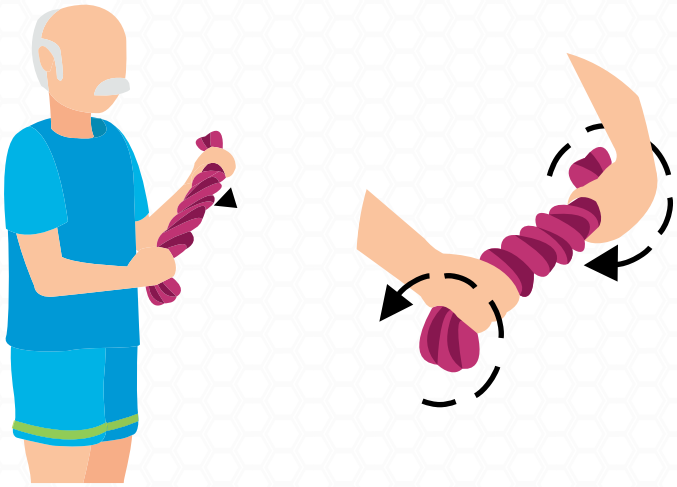
CHODZENIE

Idź patrząc się przed siebie najpierw stawiając piętę a dopiero później palce. Twoja sylwetka powinna być zrelaksowana a ramiona powinny się swobodnie kołysać zgodnie z rytmem stawianych przez Ciebie kroków.

Wykonaj 2 serie po 20 minut pomiędzy seriami odpocznij 1 minutę.

Zakończ to ćwiczenie zwalniając krok 2 minuty przed końcem ostatniej sesji.

- Idź w tempie które umożliwia Ci swobodną konwersację, ale takim by czuć wykonaną pracę.
- Od tygodnia 7, spaceruj przez 30-45 minut bez odpoczynku.



SKRĘCANIE RĘCZNIKA

Zroluj mały ręcznik łazienkowy.

Złap ręcznik jedną ręką za jeden koniec i drugą za drugi. Wykonaj ruch podobny do wykręcania ręcznika z wody.

Skręcaj ręcznik powoli, następnie przez 2-3 sekundy spróbuj ścisnąć go jak najmocniej możesz.

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

PODNOSZENIE BUTELKI

Weź dwie plastikowe butelki o pojemności ..... ml wypełnione wodą.

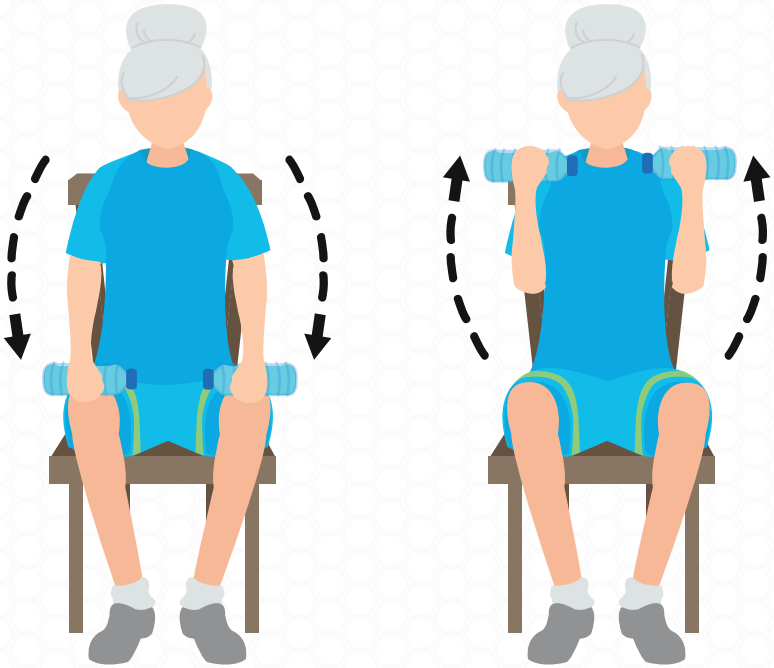
Usiądź na krześle trzymając w dłoniach butelki z wodą.

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.



WSTAWANIE Z KRZESŁA

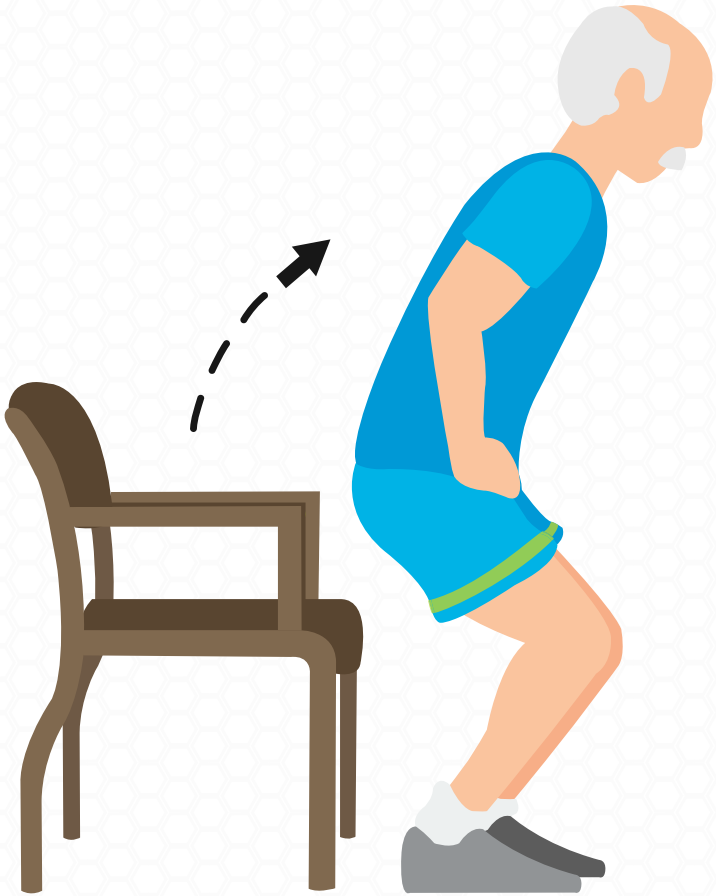
Usiądź na twardym krześle z podparciami pod ramiona.

Stopy ustaw na podłodze równolegle do siebie. Wstań z krzesła bez podpierania się.

Po wstaniu zatrzymaj pozycję na 1 sekundę a następnie usiądź z powrotem na krześle.

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

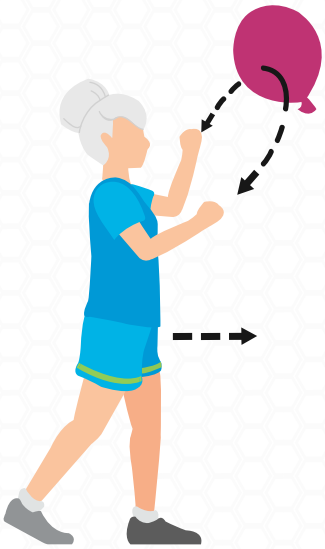
- Pamiętaj, że kończąc jedną serię musisz być w stanie wykonać kolejną taka by odczuć wykonanywany wysiłek w trakcie ćwiczenia.
- Jeśli nie możesz wstać z krzesła bez pomocy rąk, podeprzyj się jedną ręką. Jeśli dalej jest Ci trudno użyj obu rąk.



WCHODZENIE I SCHODZENIE ZE SCHODÓW

Wchodź i schodź ze schodów używając poręczy. Jeśli czujesz się pewnie możesz puścić poręcz lub nawet wchodzić po dwa stopnie na raz.

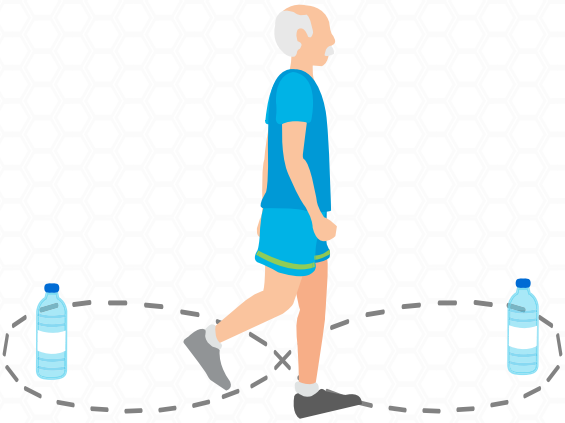
Wykonaj 3 serie po 20 schodów, odpocznij między seriemi 1 minutę.



CHODZENIE Z PODAWANIEM BALONIKA

Idź w prostej linii równocześnie podając sobie balonik z jednej ręki do drugiej.

Wykonaj 3 serie po 10 kroków, pomiędzy seriami odpocznij 30 sekund.



CHODZENIE W KSZTAŁCIE ÓSEMKI

Ustaw dwie butelki wody na podłodze w minimalnej odległości 1 metra od siebie.
Chodź między butelkami robiąc ósemki tak jak jest to pokazane na obrazku powyżej. Zatrzymaj się i odpocznij 10 sekund bez siadania.

Wykonaj 3 serie po 2 okrążenia, pomiędzy seriami odpocznij 1 minutę.

- Zmień pozycję ramion np. Składając je na piersi lub rozkładając na boki;
- Chodź po różnych powierzchniach np. Po piasku lub trawie;
- Zamknij oczy, ale tylko wtedy gdy ktoś jest obok Ciebie.

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.

ROZCIĄGANIE NÓG

Usiądź na krześle.

Wyprostuj jedną nogę opierając ją na pięcie o podłogę. Połóż obie dłonie na kolanie przeciwnej nogi.

Delikatnie unieś stopę spoczywającą na podłodze, równocześnie pochylając tułów lekko do przodu.

Powinieneś/aś lekkie napięcie na dole pleców oraz z tyłu uda. Utrzymaj tę pozycję przez 10-12 sekund. Odpocznij 5 sekund.

Wykonaj 3 serie po 6 powtórzeń na obie nogi. Pomiędzy seriami odpocznij 30 sekund.

DZIENNIK AKTYWNOŚCI

Aby uzupełnić dziennik aktywności, zaznacz wykonaną sesję treningową wpisując w odpowiednim miejscu „X". Masz do wyboru dwa rodzaje sesji: jedną z użyciem „koła" i drugą – spacerową.

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 24):

- ☺ 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	CHÓD	KOŁO	CHÓD	KOŁO
Sesja 1	Sesja 2	Sesja 3	Sesja 4	Sesja 5

TYDZIEŃ 2

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

TYDZIEŃ 3

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

TYDZIEŃ 4

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

Udostępnij Twoje osiągnięcia
w mediach społecznościowych
używając #VIVIFRAIL

DZIENNIK AKTYWNOŚCI

TYDZIEŃ 5

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

TYDZIEŃ 6

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

TYDZIEŃ 7

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

TYDZIEŃ 8

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

Udostępnij Twoje osiągnięcia
w mediach społecznościowych
używając #VIVIFRAIL

DZIENNIK AKTYWNOŚCI

TYDZIEŃ 9

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

TYDZIEŃ 10

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

TYDZIEŃ 11

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

TYDZIEŃ 12

KOŁO	CHÓD	KOŁO	CHÓD	KOŁO
Sesja 1	Sesja 2	Sesja3	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.

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.

WERYFIKACJA UZUPEŁNIONEGO PROGRAMU ĆWICZENIOWEGO

PROGRAM
ĆWICZEŃ DLA

VIVIFRAIL PASZPORT D

PODPIS
BADACZA

PROGRAM ĆWICZEŃ DLA

VIVIFRAIL PASZPORT

D

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