

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA I REKREACJA OSÓB STARSZYCH

JOGA, TANIEC

Katarzyna Zięba

JOGA

- starodawny system ćwiczeń fizyczno-psychicznych
- system rekreacji ruchowej
 - kinezypsychoprofilaktyka
 - fitness – ćwiczenia psychofizyczne

Cel: uzyskanie i zachowanie wysokiej sprawności fizycznej układów i narządów organizmu, a także psychiki człowieka

Ośmiostopniowy system jogi:

- **jama** - powściągliwość (przestrzeganie nakazów)
- **nijama** - karność (studia, asceza)
- **asana** - właściwe utrzymanie ciała
- **pranajama** - kontrola oddechu
- **pratyahara** - wycofanie zmysłów z przedmiotów zewnętrznych
- **dharana** - koncentracja myśli na określonym punkcie
- **dhajana** - medytacja
- **samadhi** - zjednoczenie niższej i wyższej jaźni

HATHA JOGA

dążenie do wyzwolenia przez ćwiczenia cielesne (ASANY)

ASANA - postawa ciała doprowadzająca do zrównoważenia, symetrii i harmonii organizmu

Ciało sztywne i napięte należy rozciągnąć i rozluźnić, ciało zbyt rozluźnione należy wzmocnić.



JOGA - korzystny wpływ na:

- narząd ruchu
- narząd równowagi
- układ krwionośny
- układ nerwowy
- układ hormonalny
- układ pokarmowy
- układ oddechowy
- układ rozrodczy
- stan psychiczny

Joga w starszym wieku:

ćw. oddechowe

ćw. relaksacyjne

ćw. wzmacniające mięśnie

ćw. równowagi

zachowanie optymalnej ruchomości stawów

regulacja pracy wszystkich układów

optymizm, energia życiowa

Joga a schorzenia osób starszych

- SM
- Ch. Alzheimera
- Bóle kręgosłupa
- Choroba zwyrodnieniowa stawów
- Astma
- Zaparcia
- Nietrzymanie moczu
- Depresja

Praktyka jogi przy problemach zdrowotnych uwzględnia:

- właściwe odżywianie
- właściwe oddychanie
- właściwą praktykę technik jogi

Przeciwwskazania (względne):

- Niewydolność narządów wewnętrznych
- Zaawansowane choroby narządu ruchu
- Osteoporoza
- Zaburzenia równowagi

- Zaburzenia psychiczne
- Ostre stany zapalne

Przykładowe asany dla osób starszych



Przykładowe asany w chorobie zwyrodnieniowej stawów



TANIEC

Zespół zjawisk ruchowych będący transformacją ruchów naturalnych powstających pod wpływem bodźców emocjonalnych, zazwyczaj skoordynowany z muzyką.

RODZAJE TAŃCA

TANIEC – oddziałuje na:

- narząd ruchu
- narząd równowagi
- układ krwionośny
- układ nerwowy
- układ hormonalny
- układ pokarmowy
- układ oddechowy
- stan psychiczny

TANIEC – KORZYŚCI DLA ORGANIZMU:

- Dynamiczna praca mięśni
- Zaangażowanie wszystkich stawów
- Uruchomienie pompy mięśniowej kończyn dolnych
- Budowanie prawidłowych wzorców ruchowych
- Poprawa koordynacji ruchowej
- Trening kardiologiczny
- Czynniki psychospołeczne
- Muzykoterapia
- "antydepresant"

PZECIWWSKAZANIA (względne):

- Niewydolność narządów wewnętrznych
- Zaawansowane choroby narządu ruchu
- Osteoporoza
- Zaburzenia równowagi
- Zawroty głowy
- Ostre stany zapalne
- Choroby psychiczne

BEZPIECZEŃSTWO TRENINGU:

- Odpowiednie obuwie
- Odpowiedni strój
- Kompetentny instruktor

BEZPIECZEŃSTWO TRENINGU ODPOWIEDNIE OBUWIE

- **Profesjonalne**
- stabilny obcas
- antypoślizgowa podeszwa
- zachowane 3 punkty podparcia
- dobierane indywidualnie
- **Sportowe**
- łatwo dostępne

ROZGRZEWKAAAA!!! PRZED KAŻDYM TRENINGIEM

TANIEC – rekreacja osób starszych:

- Domy kultury
- Kluby seniora
- Sanatoria
- Komercyjne szkoły tańca

