

Tai-chi,
trening równowagi

Małgorzata Rokicka

Upadek

Nagła niezamierzona zmiana pozycji, polegająca na utracie równowagi podczas chodzenia lub innych czynności w skutek, której poszkodowany znajduje się na ziemi, podłodze lub innej nisko położonej powierzchni.

Przyczyny upadków

- Brak równowagi
- Ograniczenie przez osteoporozę
- Choroba Parkinsona
- Stany po udarowe
- Niewydolność kręgowo-podstawna
- Hipotonia ortostatyczna
- Zaburzenia rytmu serca
- Leki
- Przeżycia psychiczne
- Przyczyny zewnętrzne

Taijiquan

- Taiji= wielka ostateczność
- Quan= pięść



Definicja

Chińska gimnastyka medytacyjna związana ze sztukami walki i filozofią taoizmu.

Podział

- Chen
- Yang
- Wu
- Hao
- Sun

Filozofia

- Wuji= Yin+Yang
- Taiji= wielka ostateczność
- Quan= pięść

Gdzie?

- Chiny
- Japonia
- Azja
- Inne (USA, Europa)



Zasady

- umysł+ ciało
- oddech
- energia „qi”
- ruch
- pozycja
- koncentracja
- broń
- kto?
- stopnie?

Tai-chi przywraca młodość!



Trening sensomotoryczny

Jak często?

- 15×tyg.
- 2×dziennie
- 15min.

Równowaga

Bodźce sensomotoryczne bezpośrednio wpływające na kontrolę równowagi. Są odbierane za pomocą ukł. przedsionkowego, ukł. prioproceptywnego, narządu wzroku i słuchu.

Testy

- stanie na jednej nodze (zamknięte/otwarte oczy)
- test wstań i idź
- test Tinetti

Kto rozwinął?

- Vladimir Janda

Założenia:

- dynamika
- stabilność
- postura
- kolejność ćwiczeń –statyczna
 - dynamiczna
 - funkcjonalna
- skupienie

Stopnie trudności

- pkt. podparcia
- podłoże
- ruchy dodatkowe

Ważne punkty

- łańcuch kinematyczny- zamknięty
- sztywność posturalna- przypięcie pępka do kręgosłupa

Działanie

- Uregulowanie ciśnienia tętniczego
- Uregulowanie przemiany materii
- Zwiększa efektywność wymiany gazowej
- Lepsza cyrkulacja krwi
- Wzmocnienie i udoskonalenie CUN
- Poprawia stan osób chorych na artretyzm
- Odciąża stawy
- Wpływa na układ sercowo- naczyniowy
- Wpływa na choroby reumatyczne ,stwardnienie rozsiane i chorobę Parkinsona
- Odstresowanie i relaksacja
- Uczy kontroli motorycznej!

Podsumowanie

- równowaga
- umysł+ ciało
- poprawa samopoczucia
- różne
- pozycje
- zapobieganie upadkom
- usuwa strach

Dziękuję za uwagę