



# 100 Ćwiczeń Wspierających Profilaktykę Upadków

Praktyczny materiał zawierający ćwiczenia wspierające  
równowagę, koordynację, mobilność i stabilność, gotowy do  
wydruku i wykorzystania podczas zajęć



Materiał dodatkowy do zbioru 100 Uporządkowanych Sesji Gimnastyki Mózgu dla  
Seniorów

# Spis treści

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Wstęp</b>                                                    | <b>3</b>  |
| <b>Ważne informacje</b>                                         | <b>3</b>  |
| <b>Jak korzystać z materiału</b>                                | <b>4</b>  |
| <b>Rozdział 01: Równowaga statyczna</b>                         | <b>5</b>  |
| <b>Ćwiczenia: Równowaga statyczna</b>                           | <b>6</b>  |
| <b>Rozdział 02: Równowaga dynamiczna i chód</b>                 | <b>10</b> |
| <b>Ćwiczenia: Równowaga dynamiczna i chód</b>                   | <b>11</b> |
| <b>Rozdział 03: Koordynacja i czas reakcji</b>                  | <b>15</b> |
| <b>Ćwiczenia: Koordynacja i czas reakcji</b>                    | <b>16</b> |
| <b>Rozdział 04: Siła mięśni nóg i tułowia</b>                   | <b>20</b> |
| <b>Ćwiczenia: Siła mięśni nóg i tułowia</b>                     | <b>21</b> |
| <b>Rozdział 05: Mobilność, elastyczność i funkcje codzienne</b> | <b>25</b> |
| <b>Ćwiczenia: Mobilność, elastyczność i funkcje codzienne</b>   | <b>26</b> |

---

## Wstęp

Ten zbiór zawiera sto ćwiczeń wspierających profilaktykę upadków, pogrupowanych w pięć rozdziałów: równowagę statyczną, równowagę dynamiczną i chód, koordynację i czas reakcji, siłę mięśni nóg i tułowia oraz mobilność, elastyczność i funkcje codzienne.

Materiał jest przeznaczony do wykorzystania w gabinecie, w domu oraz w placówkach opieki długoterminowej, zarówno przez specjalistów, jak i opiekunów rodzinnych. Ćwiczenia zostały ułożone od najprostszych do bardziej wymagających w ramach każdego rozdziału, co ułatwia stopniowe zwiększanie trudności.

Każde ćwiczenie zawiera cel, krótki opis wykonania oraz uwagę praktyczną lub dotyczącą bezpieczeństwa. Regularne, systematyczne wykorzystywanie tych ćwiczeń, dostosowanych do indywidualnych możliwości, może wspierać zachowanie samodzielności i zmniejszać ryzyko upadków.

## Ważne informacje przed rozpoczęciem pracy

- Ten materiał ma charakter praktycznego przewodnika ćwiczeń i nie zastępuje indywidualnej oceny oraz zaleceń lekarza lub fizjoterapeuty.
- Przed rozpoczęciem regularnych ćwiczeń, szczególnie u osób z istotnymi ograniczeniami zdrowotnymi, zalecana jest konsultacja z lekarzem prowadzącym lub fizjoterapeutą.
- Wszystkie ćwiczenia wymagające stania bez oparcia lub z zamkniętymi oczami należy wykonywać w obecności drugiej osoby lub w bezpiecznej bliskości stabilnego oparcia.
- W przypadku bólu, zawrotów głowy lub innych niepokojących objawów podczas wykonywania ćwiczenia, należy je natychmiast przerwać i skonsultować się ze specjalistą.

---

## Jak korzystać z materiału

- Wybieraj ćwiczenia zgodnie z aktualnym poziomem sprawności, zaczynając od rozdziału o równowadze statycznej jako bazy dla trudniejszych zadań.
- Łącz ćwiczenia z różnych rozdziałów w ramach jednej sesji, np. jedno ćwiczenie równowagi, jedno siłowe i jedno mobilności.
- Zwiększaj trudność stopniowo, dopiero po opanowaniu łatwiejszych wariantów danego ćwiczenia.
- Prowadź prostą notatkę postępów, np. czasu utrzymania równowagi lub liczby powtórzeń, aby obserwować zmiany w czasie.

## Pięć rozdziałów tematycznych

|           |                                             |
|-----------|---------------------------------------------|
| <b>01</b> | Równowaga statyczna                         |
| <b>02</b> | Równowaga dynamiczna i chód                 |
| <b>03</b> | Koordinacja i czas reakcji                  |
| <b>04</b> | Siła mięśni nóg i tułowia                   |
| <b>05</b> | Mobilność, elastyczność i funkcje codzienne |

## ROZDZIAŁ 01



# Równowaga statyczna

Ćwiczenia rozwijające zdolność utrzymania stabilnej pozycji ciała bez ruchu, fundament bezpiecznego stania i podstawa dla trudniejszych ćwiczeń dynamicznych.

# Równowaga statyczna

## 001. Stanie przy oparciu, stopy razem

Cel: Budowanie podstawowej stabilności w pozycji stojącej.

Wykonanie: Stań przy stabilnym oparciu, np. blacie kuchennym, ze stopami złączonymi, i utrzymaj pozycję przez trzydzieści sekund.

*Uwaga: Trzymaj się oparcia przez cały czas trwania ćwiczenia, jeśli czujesz się niepewnie.*

## 002. Stanie bez oparcia, stopy na szerokość bioder

Cel: Trening samodzielnej stabilności w bezpiecznej pozycji wyjściowej.

Wykonanie: Stań swobodnie, bez trzymania się niczego, ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder, i utrzymaj pozycję przez trzydzieści sekund.

*Uwaga: Wykonuj blisko ściany lub mebla, aby móc szybko się podeprzeć w razie potrzeby.*

## 003. Stanie na jednej nodze przy oparciu

Cel: Wprowadzenie do stabilności jednokończynowej.

Wykonanie: Trzymając się oparcia, unieś jedną stopę kilka centymetrów nad podłogę i utrzymaj pozycję przez dziesięć sekund, następnie zmień nogę.

*Uwaga: Jeśli dziesięć sekund jest zbyt trudne, zacznij od czasu, który jest dla Ciebie wykonalny.*

## 004. Stanie w pozycji tandemowej

Cel: Zawężenie podstawy podparcia dla większego wyzwania równowagi.

Wykonanie: Ustaw jedną stopę bezpośrednio przed drugą, pięta przy palcach, i utrzymaj pozycję przy oparciu przez piętnaście sekund.

*Uwaga: Zmieniaj nogę wysuniętą do przodu między powtórzeniami.*

## 005. Stanie z rękami skrzyżowanymi na klatce piersiowej

Cel: Ograniczenie kompensacji ramionami dla czystszej treningu równowagi.

Wykonanie: Stań w stabilnej pozycji ze stopami na szerokość bioder, skrzyżuj ręce na klatce piersiowej i utrzymaj pozycję przez dwadzieścia sekund.

*Uwaga: Wykonuj wyłącznie w bezpiecznym miejscu, blisko oparcia na wypadek utraty równowagi.*

## 006. Stanie z lekkim obciążeniem w dłoniach

Cel: Trening stabilności przy dodatkowym, symetrycznym obciążeniu.

Wykonanie: Stań stabilnie, trzymając lekki przedmiot w każdej dłoni, np. małą butelkę wody, przez trzydzieści sekund.

*Uwaga: Wybierz bardzo lekkie obciążenie, celem jest stabilność, nie trening siły.*

## 007. Stanie na miękkim podłożu

Cel: Zwiększenie wymagań stawianych układowi równowagi.

Wykonanie: Stań na złożonym kocu lub macie piankowej, trzymając się oparcia, przez dwadzieścia sekund.

*Uwaga: Zaczynij od bardzo cienkiej, stabilnej maty, zanim spróbujesz grubszej.*

## 008. Stanie z głową odwróconą w bok

Cel: Integracja ruchu głowy z utrzymaniem stabilnej postawy.

Wykonanie: Stań stabilnie przy oparciu i powoli odwróć głowę w prawo, a następnie w lewo, utrzymując równowagę.

*Uwaga: Wykonuj ruch głowy powoli i przerwij przy pojawieniu się zawrotów głowy.*

## 009. Stanie z zamkniętymi oczami przy oparciu

Cel: Zaawansowany trening integracji sensorycznej.

Wykonanie: Stań stabilnie przy oparciu i zamknij oczy na pięć do dziesięciu sekund, trzymając ręce blisko oparcia.

*Uwaga: Wykonuj wyłącznie po opanowaniu stabilnego stania z otwartymi oczami.*

## 010. Stanie na palcach

Cel: Trening siły łydek i stabilności w pozycji wspięcia.

Wykonanie: Trzymając się oparcia, powoli unieś się na palce stóp i utrzymaj pozycję przez pięć sekund, następnie opuść pięty.

*Uwaga: Wykonuj ruch powoli i kontrolowanie, unikając odbijania się.*

## 011. Stanie na piętach

Cel: Trening siły przedniej części podudzia i stabilności.

Wykonanie: Trzymając się oparcia, unieś palce stóp nad podłogę, opierając się na piętach, przez pięć sekund.

*Uwaga: To ćwiczenie wspiera również kontrolę stopy podczas chodu.*

## 012. Stanie z jedną ręką na oparciu

Cel: Stopniowe zmniejszanie wsparcia zewnętrznego.

Wykonanie: Stań stabilnie, trzymając się oparcia tylko jedną ręką, przez dwadzieścia sekund, następnie zmień rękę.

*Uwaga: To dobry krok pośredni między pełnym oparciem a samodzielnym stanieniem.*

## 013. Stanie z lekkim dotykiem palca do oparcia

Cel: Minimalizacja wsparcia przy zachowaniu poczucia bezpieczeństwa.

Wykonanie: Stań stabilnie, dotykając oparcia tylko jednym palcem, przez piętnaście sekund.

*Uwaga: Jeśli czujesz się niepewnie, w każdej chwili możesz mocniej chwycić oparcie.*

## 014. Stanie z przenoszeniem wzroku

Cel: Integracja ruchu oczu z utrzymaniem stabilnej postawy.

Wykonanie: Stań stabilnie i przenoś wzrok między trzema punktami w pokoju, utrzymując głowę i ciało nieruchomo.

*Uwaga: Ruch samych oczu, bez poruszania głową, to dodatkowe wyzwanie dla układu równowagi.*

## 015. Stanie na krawędzi maty

Cel: Trening reakcji stabilizujących stopy na niepewnym brzegu podłoża.

Wykonanie: Stań tak, aby połowa stopy znajdowała się na macie, a połowa na twardej podłodze, trzymając się oparcia.

*Uwaga: Ćwiczenie odwzorowuje sytuacje z nierównym podłożem spotykane na co dzień.*

## 016. Stanie z obracaniem tułowia

Cel: Trening stabilności podczas ruchu górnej części ciała.

Wykonanie: Stań stabilnie ze stopami nieruchomo i powoli obracaj tułów w prawo i w lewo, pozwalając ramionom podążać za ruchem.

*Uwaga: Utrzymuj stopy przez cały czas w tym samym miejscu na podłodze.*

## 017. Stanie z liczeniem wstecz

Cel: Trening równowagi w warunkach obciążenia poznawczego.

Wykonanie: Stań stabilnie i licz głośno wstecz od dwudziestu do zera, utrzymując nieruchomą postawę.

*Uwaga: Jeśli liczenie zaburza równowagę, wróć do prostszego stania bez dodatkowego zadania.*

## 018. Stanie w rogu pokoju

Cel: Wykorzystanie dwóch ścian jako dodatkowego punktu odniesienia wzrokowego i bezpieczeństwa.

Wykonanie: Stań w rogu pokoju, blisko dwóch ścian, i ćwicz stanie bez oparcia, wiedząc, że w razie potrzeby możesz się oprzeć.

*Uwaga: To bezpieczne miejsce do stopniowego zwiększania trudności ćwiczeń równowagi.*

## 019. Stanie z rękami uniesionymi nad głowę

Cel: Trening stabilności przy zmienionym położeniu środka ciężkości.

Wykonanie: Stań stabilnie i powoli unieś obie ręce nad głowę, utrzymując tę pozycję przez dziesięć sekund.

*Uwaga: Unoszenie rąk przesuwa środek ciężkości wyżej, zwiększając wymagania stawiane równowadze.*

## 020. Codzienna kontrola czasu stania na jednej nodze

Cel: Monitorowanie postępów w podstawowej próbie równowagi.

Wykonanie: Raz w tygodniu zmierz, jak długo potrafisz utrzymać stanie na jednej nodze bez oparcia, zapisując wynik.

*Uwaga: Wykonuj tę próbę zawsze w tych samych, bezpiecznych warunkach, blisko oparcia na wypadek utraty równowagi.*

## ROZDZIAŁ 02



# Równowaga dynamiczna i chód

Ćwiczenia rozwijające stabilność podczas ruchu, kluczowe dla bezpiecznego poruszania się w zmiennych warunkach codziennego życia.

# Równowaga dynamiczna i chód

## 021. Chód po prostej linii

Cel: Trening kontroli kierunku i stawiania stóp podczas chodu.

Wykonanie: Wyznacz prostą linię na podłodze taśmą i przejdź wzdłuż niej, stawiając stopy możliwie blisko linii.

*Uwaga: Zapewnij wolną od przeszkód przestrzeń po obu stronach toru marszu.*

## 022. Chód tandemowy

Cel: Zaawansowany trening równowagi dynamicznej z wąską podstawą podparcia.

Wykonanie: Stawiaj stopy jedna bezpośrednio przed drugą, pięta przy palcach, przechodząc kilka kroków wzdłuż linii.

*Uwaga: Wykonuj blisko ściany lub innego oparcia, dostępnego w razie potrzeby.*

## 023. Chód bokiem

Cel: Trening stabilności w płaszczyźnie bocznej, rzadko trenowanej podczas zwykłego chodu.

Wykonanie: Przejdź kilka kroków bokiem w jedną stronę, a następnie w drugą, stawiając stopy blisko siebie.

*Uwaga: Wykonuj powoli, z możliwością oparcia się o ścianę w razie niepewności.*

## 024. Chód do tyłu

Cel: Trening kontroli motorycznej rzadko wykorzystywanej w codziennym ruchu.

Wykonanie: Przejdź kilka kroków do tyłu w bezpiecznej, pustej przestrzeni, z możliwością asekuracji.

*Uwaga: Upewnij się wcześniej, że droga za tobą jest całkowicie wolna od przeszkód.*

## 025. Chód z wysokim unoszeniem kolan

Cel: Trening siły zginaczy biodra i kontroli podczas fazy przenoszenia nogi.

Wykonanie: Przejdź kilka kroków, unosząc kolana wyraźnie wyżej niż podczas zwykłego chodu.

*Uwaga: Wykonuj w wolnym tempie, priorytetem jest kontrola, nie szybkość.*

## 026. Przekraczanie niskiej przeszkody

Cel: Trening kontroli stopy podczas pokonywania progów i krawężników.

Wykonanie: Ustaw niską listwę lub zwinięty ręcznik na podłodze i przejdź nad nim kilka razy w obie strony.

*Uwaga: Zaczynj od bardzo niskiej przeszkody, stopniowo zwiększając jej wysokość.*

## 027. Chód z zatrzymaniem na sygnał

Cel: Trening szybkiej reakcji posturalnej podczas ruchu.

Wykonanie: Idź w umiarkowanym tempie i zatrzymaj się natychmiast na umówiony sygnał dźwiękowy lub słowny.

*Uwaga: Zadanie można wykonywać samodzielnie, korzystając z minutnika jako sygnału.*

## 028. Chód ze zmianą kierunku

Cel: Trening kontroli motorycznej podczas nagłej zmiany trasy.

Wykonanie: Przejdź kilka kroków do przodu, a następnie zmień kierunek o dziewięćdziesiąt stopni i kontynuuj marsz.

*Uwaga: Wykonuj zmianę kierunku powoli i w pełni kontrolowanym ruchem.*

## 029. Chód po okręgu

Cel: Trening równowagi podczas ruchu po zakrzywionym torze.

Wykonanie: Wyznacz duże koło na podłodze i przejdź wzdłuż niego, najpierw w jedną, potem w drugą stronę.

*Uwaga: Im większy promień okręgu, tym łatwiejsze zadanie, warto zacząć od dużego koła.*

## 030. Chód z jednoczesnym niesieniem przedmiotu

Cel: Trening stabilności przy dodatkowym zadaniu manualnym.

Wykonanie: Przejdź krótki dystans, niosąc w rękach lekki przedmiot, np. tacę z pustym kubkiem.

*Uwaga: Zadanie odwzorowuje typowe sytuacje domowe, jak przenoszenie naczyń.*

### 031. Chód z jednoczesnym liczeniem

Cel: Trening podzielności uwagi podczas chodu, istotny w profilaktyce upadków.

Wykonanie: Przejdź krótki dystans, licząc głośno wstecz co dwa od dwudziestu.

*Uwaga: Wprowadzaj to zadanie tylko przy dobrze opanowanym, stabilnym chodzie podstawowym.*

### 032. Wchodzenie i schodzenie ze stopnia

Cel: Przygotowanie do bezpiecznego pokonywania schodów.

Wykonanie: Wejdź i zejź z pojedynczego, niskiego stopnia, trzymając się poręczy przez cały czas ćwiczenia.

*Uwaga: Wprowadzaj dopiero po opanowaniu stabilnego chodu na płaskiej powierzchni.*

### 033. Chód po zmiennym podłożu

Cel: Przygotowanie do poruszania się w różnych warunkach środowiskowych.

Wykonanie: Przejdź krótki odcinek po dywanie, a następnie po twardej podłodze, zwracając uwagę na różnicę w odczuciu podłoża.

*Uwaga: Wprowadzaj zmienne podłoże stopniowo, tylko przy stabilnym, dobrze opanowanym chodzie.*

### 034. Chód w wolnym i szybszym tempie

Cel: Trening kontroli równowagi przy zmiennej prędkości.

Wykonanie: Przejdź ten sam dystans najpierw bardzo wolno, a następnie w nieco szybszym, ale bezpiecznym tempie.

*Uwaga: Zwiększaj tempo wyłącznie w zakresie, w którym zachowujesz pełną kontrolę nad ruchem.*

### 035. Marsz w miejscu z zamkniętymi oczami

Cel: Zaawansowany trening propriocepcji podczas ruchu.

Wykonanie: Wykonaj kilka kroków marszu w miejscu z zamkniętymi oczami, trzymając się w pobliżu stabilnego oparcia.

*Uwaga: Wykonuj wyłącznie z asekuracją drugiej osoby lub bardzo blisko solidnego oparcia.*

### 036. Chód z omijaniem przeszkód

Cel: Trening planowania trasy i kontroli motorycznej w czasie rzeczywistym.

Wykonanie: Ustaw kilka poduszek lub pudełek na podłodze i przejdź między nimi, omijając każdą przeszkodę.

*Uwaga: Rozstaw przeszkody na tyle szeroko, aby zadanie było wykonalne bez pośpiechu.*

### 037. Chód z obracaniem głowy

Cel: Integracja ruchu głowy z kontrolą chodu.

Wykonanie: Idź w wolnym tempie, powoli obracając głowę w prawo i w lewo podczas kolejnych kroków.

*Uwaga: Przerwij ćwiczenie przy pojawieniu się zawrotów głowy lub uczucia dezorientacji.*

### 038. Wstawanie z krzesła i przejście kilku kroków

Cel: Trening złożonej sekwencji ruchowej typowej dla codziennego funkcjonowania.

Wykonanie: Wstań z krzesła, przejdź kilka kroków do wyznaczonego punktu, a następnie wróć i usiądź z powrotem.

*Uwaga: To zadanie zbliżone jest do klasycznych prób funkcjonalnych stosowanych w ocenie ryzyka upadków.*

### 039. Chód z przenoszeniem wzroku na cel

Cel: Trening koordynacji wzrokowo-ruchowej podczas chodu.

Wykonanie: Wyznacz punkt w pomieszczeniu i przejdź do niego, utrzymując na nim wzrok przez całą drogę.

*Uwaga: Stały punkt odniesienia wzrokowego zwykle ułatwia utrzymanie prostego, stabilnego toru chodu.*

### 040. Codzienna kontrola czasu przejścia krótkiego dystansu

Cel: Monitorowanie postępów w zakresie tempa i pewności chodu.

Wykonanie: Raz w tygodniu zmierz czas potrzebny na przejście tego samego, ustalonego wcześniej dystansu, np. dziesięciu metrów.

*Uwaga: Wykonuj próbę zawsze w tych samych warunkach, aby wyniki były ze sobą porównywalne.*

## ROZDZIAŁ 03



# Koordynacja i czas reakcji

Ćwiczenia rozwijające szybkość i precyzję reakcji ruchowej, kluczowe dla skutecznego korygowania utraty równowagi, zanim dojdzie do upadku.

## Koordynacja i czas reakcji

### 041. Łapanie lekkiej piłki w staniu

Cel: Trening koordynacji wzrokowo-ruchowej i szybkości reakcji rąk.

Wykonanie: Stań stabilnie i łap rzucaną z niedużej odległości, lekką piłkę, odrzucając ją z powrotem.

*Uwaga: Wybierz dużą, lekką piłkę, aby zminimalizować ryzyko urazu przy nieudanym złapaniu.*

### 042. Reagowanie na klaśnięcie zmianą postawy

Cel: Trening szybkiej reakcji ruchowej na prosty sygnał.

Wykonanie: Stój swobodnie i na klaśnięcie natychmiast przyjmij ustaloną wcześniej pozycję, np. rozstaw stóp.

*Uwaga: Zacznij od wolnego tempa sygnałów, stopniowo skracając odstępy między nimi.*

### 043. Naprzemiennie dotykanie kolan

Cel: Trening koordynacji obustronnej w pozycji stojącej.

Wykonanie: Stój stabilnie i naprzemiennie dotykaj lewą ręką prawego kolana, a prawą ręką lewego kolana.

*Uwaga: Wykonuj w tempie, które pozwala zachować równowagę przez cały czas ćwiczenia.*

### 044. Chwywanie spadającego przedmiotu

Cel: Trening bardzo szybkiej reakcji chwytnej.

Wykonanie: Poproś drugą osobę o puszczenie lekkiego przedmiotu z niewielkiej wysokości, próbując go złapać, zanim spadnie.

*Uwaga: Wykonuj wyłącznie z lekkimi, bezpiecznymi przedmiotami, np. zwiniętą skarpetką.*

### 045. Reagowanie na kolor karty

Cel: Trening szybkiego podejmowania decyzji ruchowej.

Wykonanie: Poproś o pokazywanie kart w dwóch kolorach, reagując jednym ruchem na jeden kolor, a innym na drugi.

*Uwaga: Zadanie dobrze łączy koordynację z prostym treningiem uwagi.*

## 046. Stukanie stopą w rytm

Cel: Trening koordynacji kończyny dolnej z rytmem zewnętrznym.

Wykonanie: Siedząc lub stojąc stabilnie, stukaj stopą o podłogę w rytm wystukiwany przez drugą osobę lub metronom.

*Uwaga: Zaczynj od bardzo wolnego, regularnego rytmu.*

## 047. Odbijanie piłki o podłogę

Cel: Trening koordynacji ręka-oko z elementem rytmu.

Wykonanie: Odbijaj dużą, lekką piłkę o podłogę, łapiąc ją po każdym odbiciu, stojąc w stabilnej pozycji.

*Uwaga: Wykonuj w miejscu z odpowiednią przestrzenią i bez śliskiej podłogi.*

## 048. Szybka zmiana kierunku spojrzenia na sygnał

Cel: Trening szybkości reakcji wzrokowej powiązanej z kontrolą postawy.

Wykonanie: Stój stabilnie i szybko przenoś wzrok między dwoma punktami wskazywanymi przez drugą osobę.

*Uwaga: Ruch samych oczu, bez poruszania głową, zwiększa wymagania stawiane koordynacji.*

## 049. Krok w bok na sygnał

Cel: Trening szybkiej reakcji krokowej, kluczowej w unikaniu upadku.

Wykonanie: Stój stabilnie i na umówiony sygnał wykonaj szybki krok w bok, odzyskując równowagę w nowej pozycji.

*Uwaga: Wykonuj blisko oparcia, dopóki reakcja nie stanie się pewna i kontrolowana.*

## 050. Naprzemienne unoszenie kolan na sygnał dźwiękowy

Cel: Trening koordynacji nóg w połączeniu z reakcją słuchową.

Wykonanie: Stój przy oparciu i unoś naprzemiennie kolana za każdym razem, gdy usłyszysz umówiony dźwięk.

*Uwaga: Zaczynj od regularnych, przewidywalnych sygnałów, przechodząc później do nieregularnych.*

## 051. Gra w rzucanie do celu

Cel: Trening koordynacji i kontroli ruchu ramienia w pozycji stojącej.

Wykonanie: Rzucaj miękką piłeczkę do dużego celu, np. kosza, stojąc w stabilnej pozycji.

*Uwaga: Ustaw cel w bezpiecznej, bliskiej odległości, stopniowo ją zwiększając.*

## 052. Reagowanie ruchem na liczbę

Cel: Trening koordynacji przy jednoczesnym przetwarzaniu informacji liczbowej.

Wykonanie: Ustal, że przy liczbach parzystych klaszczesz, a przy nieparzystych tupiesz, i reaguj na liczby podawane przez drugą osobę.

*Uwaga: To zadanie dobrze łączy koordynację ruchową z prostym treningiem poznawczym.*

## 053. Balansowanie lekkim przedmiotem na dłoni

Cel: Trening precyzyjnej kontroli ruchu ręki i postawy.

Wykonanie: Spróbuj utrzymać lekki, płaski przedmiot, np. książkę, na otwartej dłoni podczas powolnego chodu.

*Uwaga: Wykonuj na krótkim, prostym odcinku, z możliwością szybkiego odłożenia przedmiotu.*

## 054. Naprzemienne dotykanie oznaczonych punktów

Cel: Trening koordynacji przestrzennej kończyn dolnych.

Wykonanie: Oznacz taśmą kilka punktów na podłodze wokół siebie i dotykaj ich kolejno czubkiem stopy, wracając do pozycji wyjściowej.

*Uwaga: Wykonuj przy stabilnym oparciu, dopóki zadanie nie stanie się pewne.*

## 055. Reagowanie na zmianę koloru światła

Cel: Trening szybkiej reakcji wzrokowej z użyciem prostego sygnału świetlnego.

Wykonanie: Poproś drugą osobę o włączanie i wyłączanie latarki jako sygnału do zmiany ustalonej wcześniej pozycji ciała.

*Uwaga: Zadanie można łatwo dostosować, zmieniając rodzaj i tempo sygnałów świetlnych.*

## 056. Przekładanie przedmiotów między dłońmi

Cel: Trening koordynacji obu rąk w rytmicznym zadaniu.

Wykonanie: Przekładaj mały przedmiot z jednej dłoni do drugiej w regularnym, powtarzalnym rytmie.

*Uwaga: Zwiększaj tempo stopniowo, zachowując płynność i kontrolę ruchu.*

## 057. Reagowanie krokiem na wskazany kierunek

Cel: Trening szybkiej reakcji krokowej na polecenie słowne.

Wykonanie: Stój stabilnie i wykonaj krok w kierunku wskazanym słownie przez drugą osobę: do przodu, do tyłu, w bok.

*Uwaga: Zaczynaj od wolnych, przewidywalnych poleceń, zwiększając tempo w miarę postępów.*

## 058. Koordynacja oddechu z ruchem ramion

Cel: Połączenie kontroli oddechu z płynnym ruchem kończyn górnych.

Wykonanie: Unoś ramiona nad głowę podczas wdechu i opuszczaj podczas wydechu, w wolnym, kontrolowanym tempie.

*Uwaga: To łagodne ćwiczenie dobrze sprawdza się jako rozgrzewka przed trudniejszymi zadaniami.*

## 059. Gra w klaskanie na zmianę

Cel: Trening koordynacji i czasu reakcji w interakcji z drugą osobą.

Wykonanie: Naprzemiennie klaszcz we własne dłonie i w dłonie drugiej osoby, w ustalonym, powtarzalnym wzorze.

*Uwaga: To zadanie dobrze sprawdza się w pracy z opiekunem lub w małej grupie.*

## 060. Codzienna próba czasu reakcji

Cel: Monitorowanie postępów w zakresie szybkości reakcji ruchowej.

Wykonanie: Raz w tygodniu wykonaj prostą próbę, np. czas reakcji na klaśnięcie, i zapisz swój wynik.

*Uwaga: Wykonuj próbę zawsze w tych samych warunkach dla wiarygodnego porównania wyników.*

## ROZDZIAŁ 04



# Siła mięśni nóg i tułowia

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg, bioder i tułowia, których siła jest bezpośrednio powiązana z ryzykiem upadków u osób starszych.

## **Siła mięśni nóg i tułowia**

### **061. Wstawanie z krzesła bez użycia rąk**

Cel: Trening siły funkcjonalnej mięśni ud, kluczowej dla samodzielności.

Wykonanie: Usiądź na krześle i spróbuj wstać bez pomocy rąk, a następnie usiądź z powrotem w kontrolowany sposób.

*Uwaga: Jeśli to zbyt trudne, zacznij z lekkim wsparciem rąk, stopniowo je ograniczając.*

### **062. Przysiady przy oparciu**

Cel: Wzmocnienie mięśni czworogłowych i pośladkowych.

Wykonanie: Trzymając się oparcia, wykonaj płytki przysiad, zginając kolana w niewielkim, bezpiecznym zakresie, i wróć do pozycji stojącej.

*Uwaga: Kolana powinny podążać w kierunku palców stóp, bez skręcania do wewnątrz.*

### **063. Unoszenie nogi w bok w staniu**

Cel: Wzmocnienie mięśni odwodzicieli biodra, istotnych dla stabilności bocznej.

Wykonanie: Trzymając się oparcia, unieś wyprostowaną nogę w bok na niewielką wysokość i powoli opuść.

*Uwaga: Wykonuj ruch powoli, unikając bujania tułowiem dla nabrania rozpędu.*

### **064. Unoszenie nogi do tyłu w staniu**

Cel: Wzmocnienie mięśni pośladkowych.

Wykonanie: Trzymając się oparcia, unieś wyprostowaną nogę do tyłu na niewielką wysokość i powoli opuść.

*Uwaga: Utrzymuj tułów wyprostowany, bez pochylania się do przodu podczas ruchu.*

### **065. Wspięcia na palce**

Cel: Wzmocnienie mięśni łydek, istotnych dla odpychania się podczas chodu.

Wykonanie: Trzymając się oparcia, powtarzaj powolne wspięcia na palce stóp i opuszczanie pięt.

*Uwaga: Wykonuj w pełnym, kontrolowanym zakresie ruchu, bez odbijania się.*

## 066. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan

Cel: Wzmocnienie zginaczy biodra w kontekście funkcjonalnym.

Wykonanie: Trzymając się oparcia, wykonuj marsz w miejscu, unosząc kolana możliwie wysoko.

*Uwaga: Zaczynj od kilkunastu powtórzeń, stopniowo wydłużając czas trwania ćwiczenia.*

## 067. Siad do połowy i powrót

Cel: Kontrolowany trening siły ekscentrycznej mięśni nóg.

Wykonanie: Stojąc przed krzesłem, powoli opuszczaj się w kierunku siedziska, zatrzymując się tuż nad nim, po czym wróć do pozycji stojącej.

*Uwaga: Miej krzesło bezpośrednio za sobą na wypadek potrzeby pełnego usiądzenia.*

## 068. Unoszenie kolana do klatki piersiowej

Cel: Wzmocnienie mięśni brzucha i zginaczy biodra.

Wykonanie: Trzymając się oparcia, unieś kolano w kierunku klatki piersiowej i powoli opuść nogę.

*Uwaga: Wykonuj powoli, kontrolując ruch zarówno w górę, jak i w dół.*

## 069. Napinanie mięśni brzucha w siadzie

Cel: Wzmocnienie głębokich mięśni stabilizujących tułów.

Wykonanie: Siedząc na krześle z wyprostowanymi plecami, delikatnie napnij mięśnie brzucha i utrzymaj napięcie przez pięć sekund.

*Uwaga: Oddychaj swobodnie podczas napinania mięśni, nie wstrzymuj oddechu.*

## 070. Unoszenie bioder w leżeniu

Cel: Wzmocnienie mięśni pośladkowych i dolnej części pleców.

Wykonanie: Leżąc na plecach z ugiętymi kolanami, powoli unieś biodra nad podłogę i opuść je z powrotem.

*Uwaga: Wykonuj wyłącznie na stabilnej, wygodnej powierzchni, jeśli pozwala na to sprawność pacjenta.*

## 071. Prostowanie kolana w siadzie

Cel: Wzmocnienie mięśnia czworogłowego uda bez obciążenia stawu.

Wykonanie: Siedząc na krześle, powoli prostuj jedno kolano, unosząc stopę, a następnie opuść ją z powrotem.

*Uwaga: Wykonuj powoli, bez szarpanego, gwałtownego ruchu.*

## 072. Przysiad przy ścianie

Cel: Trening wytrzymałości mięśniowej nóg w pozycji izometrycznej.

Wykonanie: Oprzyj plecy o ścianę i ugnij kolana do niewielkiego kąta, utrzymując pozycję przez kilka sekund.

*Uwaga: Dostosuj głębokość przysiadu i czas trwania do aktualnych możliwości, zaczynając bardzo łagodnie.*

## 073. Chód po schodach jako trening siły

Cel: Funkcjonalne wzmocnienie nóg przy okazji codziennej czynności.

Wykonanie: Jeśli to bezpieczne, wykorzystaj wchodzenie po niskich schodach z poręczą jako element regularnego treningu siły.

*Uwaga: Wprowadzaj wyłącznie przy stabilnym chodzie i po konsultacji z fizjoterapeutą.*

## 074. Unoszenie obu pięt i palców naprzemiennie

Cel: Wzmocnienie mięśni podudzia w pełnym zakresie ruchu.

Wykonanie: Trzymając się oparcia, naprzemiennie unosź się na palcach, a następnie na piętach, w powolnym, kontrolowanym tempie.

*Uwaga: Ćwiczenie dobrze łączy trening siły z kontrolą równowagi.*

## 075. Boczne kroki z oporem gumy

Cel: Wzmocnienie mięśni odwodźcicieli biodra z dodatkowym oporem.

Wykonanie: Załóż lekką taśmę oporową powyżej kostek i wykonaj kilka bocznych kroków w każdą stronę, trzymając się oparcia.

*Uwaga: Wprowadzaj taśmę oporową dopiero po konsultacji z fizjoterapeutą, zaczynając od najłżejszego oporu.*

## 076. Unoszenie tułowia w leżeniu bocznym

Cel: Wzmocnienie mięśni bocznych tułowia, wspierających stabilność chodu.

Wykonanie: Leżąc na boku, delikatnie unieś górną część tułowia, opierając się na przedramieniu, jeśli pozwala na to sprawność.

*Uwaga: Ćwiczenie wprowadzaj wyłącznie po konsultacji z fizjoterapeutą, dostosowując zakres ruchu.*

## 077. Przysiad z krzesła do pełnego stania i z powrotem, dziesięć powtórzeń

Cel: Ocena i trening wytrzymałości mięśniowej w funkcjonalnym teście.

Wykonanie: Wykonaj dziesięć pełnych powtórzeń wstawania i siadania na krzesło w umiarkowanym, kontrolowanym tempie.

*Uwaga: To zadanie zbliżone jest do klasycznych prób funkcjonalnych oceny siły nóg u seniorów.*

## 078. Trzymanie lekkiego ciężaru podczas marszu w miejscu

Cel: Połączenie treningu siły chwytu z pracą nóg.

Wykonanie: Trzymając lekki przedmiot w każdej dłoni, wykonuj marsz w miejscu przez trzydzieści sekund.

*Uwaga: Wybierz bardzo lekkie obciążenie, priorytetem pozostaje bezpieczna praca nóg.*

## 079. Napinanie mięśni pośladkowych w staniu

Cel: Aktywizacja mięśni pośladkowych bez dodatkowego ruchu kończyn.

Wykonanie: Stojąc stabilnie, napnij mięśnie pośladkowe i utrzymaj napięcie przez pięć sekund, następnie rozluźnij.

*Uwaga: To dyskretne ćwiczenie można wykonywać wielokrotnie w ciągu dnia, niezależnie od pory i miejsca.*

## 080. Codzienna kontrola liczby powtórzeń wstawania z krzesła

Cel: Monitorowanie postępów siły funkcjonalnej nóg.

Wykonanie: Raz w tygodniu policz, ile pełnych wstań z krzesła bez użycia rąk jesteś w stanie wykonać w ciągu trzydziestu sekund.

*Uwaga: Wykonuj próbę zawsze na tym samym krześle, dla wiarygodnego porównania wyników.*

## ROZDZIAŁ 05



# Mobilność, elastyczność i funkcje codzienne

Ćwiczenia utrzymujące zakres ruchu w stawach oraz zadania funkcjonalne łączące równowagę, siłę i koordynację w kontekście codziennych czynności.

# Mobilność, elastyczność i funkcje codzienne

## 081. Krążenia ramion

Cel: Utrzymanie ruchomości stawów barkowych.

Wykonanie: Wykonaj powolne krążenia obu ramion do przodu, a następnie do tyłu, w komfortowym zakresie ruchu.

*Uwaga: Ruch powinien być płynny i bezbolesny przez cały zakres.*

## 082. Skłony głowy w bok

Cel: Utrzymanie ruchomości odcinka szyjnego kręgosłupa.

Wykonanie: Siedząc lub stojąc stabilnie, powoli pochyl głowę w prawo, a następnie w lewo, w bezbolesnym zakresie.

*Uwaga: Unikaj gwałtownych ruchów głową, szczególnie przy współistniejących zawrotach głowy.*

## 083. Rozciąganie łydki przy ścianie

Cel: Utrzymanie elastyczności mięśni łydki, wspierającej prawidłowy chód.

Wykonanie: Oprzyj dłonie o ścianę, wysuwając jedną nogę do tyłu z piętą opartą o podłogę, aż poczujesz łagodne rozciąganie łydki.

*Uwaga: Utrzymaj pozycję przez kilkanaście sekund, bez odczucia bólu.*

## 084. Krążenia w stawach skokowych

Cel: Utrzymanie ruchomości stawu skokowego, istotnego dla stabilności chodu.

Wykonanie: Siedząc, unieś jedną stopę nad podłogę i wykonaj kilka powolnych krążeń w stawie skokowym w obie strony.

*Uwaga: Powtórz ćwiczenie dla obu stóp, po kilka krążeń w każdym kierunku.*

## 085. Rozciąganie tylnej strony uda w siadzie

Cel: Utrzymanie elastyczności tylnej grupy mięśni uda.

Wykonanie: Siedząc na krześle, wyprostuj jedną nogę przed sobą i delikatnie pochyl się do przodu, aż poczujesz łagodne rozciąganie.

*Uwaga: Pochylaj się wyłącznie do granicy komfortu, bez odczucia bólu w plecach lub nodze.*

## 086. Obracanie tułowia w siadzie

Cel: Utrzymanie ruchomości kręgosłupa piersiowego.

Wykonanie: Siedząc stabilnie na krześle, powoli obróć górną część tułowia w prawo, a następnie w lewo, trzymając biodra nieruchomo.

*Uwaga: Wykonuj ruch powoli, bez szarpania, w komfortowym zakresie.*

## 087. Otwieranie i zamykanie dłoni

Cel: Utrzymanie sprawności drobnych ruchów ręki, istotnej przy łapaniu oparcia.

Wykonanie: Powtarzaj energiczne otwieranie i zamykanie obu dłoni przez około dziesięć powtórzeń.

*Uwaga: Sprawna, szybka reakcja dłoni bywa kluczowa przy odruchowym łapaniu się oparcia.*

## 088. Wstawanie z podłogi z pomocą krzesła

Cel: Przygotowanie do bezpiecznego wstawania po ewentualnym upadku.

Wykonanie: Przećwicz, w obecności drugiej osoby, bezpieczną technikę przejścia z pozycji leżącej na podłodze do stania, wykorzystując stabilne krzesło.

*Uwaga: Ćwicz to zadanie wyłącznie pod nadzorem, na miękkim podłożu, jak mata lub dywan.*

## 089. Sięganie po przedmiot z wysokiej półki

Cel: Trening bezpiecznej techniki sięgania powyżej poziomu głowy.

Wykonanie: Przećwicz sięganie po lekki przedmiot z wysokiej, ale bezpiecznej półki, bez stawiania na palcach ani używania stołków.

*Uwaga: Zaleca się przeniesienie często używanych przedmiotów na niższą wysokość, aby ograniczyć potrzebę takiego sięgania.*

## 090. Podnoszenie przedmiotu z podłogi

Cel: Trening bezpiecznej techniki schylania się.

Wykonanie: Przećwicz podnoszenie lekkiego przedmiotu z podłogi, uginając kolana i utrzymując plecy możliwie wyprostowane.

*Uwaga: Ta technika zmniejsza obciążenie kręgosłupa i ryzyko utraty równowagi podczas schylania się.*

## 091. Wchodzenie i wychodzenie z wanny lub prysznic

Cel: Trening bezpiecznej techniki dla czynności o podwyższonym ryzyku.

Wykonanie: Przećwicz powolne, kontrolowane wchodzenie i wychodzenie z wanny lub kabiny prysznicowej, korzystając z uchwytów.

*Uwaga: Upewnij się, że powierzchnia jest sucha lub zabezpieczona matą antypoślizgową przed rozpoczęciem ćwiczenia.*

## 092. Wkładanie i wyjmowanie przedmiotów z niskiej szafki

Cel: Trening funkcjonalnego zginania w bezpiecznej technice.

Wykonanie: Przećwicz kucanie lub przysiad przy niskiej szafce, sięgając po przedmiot i odkładając go z powrotem.

*Uwaga: Trzymaj się mebla lub blatu podczas schylania się, jeśli czujesz się niepewnie.*

## 093. Ubieranie się w pozycji siedzącej

Cel: Zmniejszenie ryzyka związanego z ubieraniem się w staniu.

Wykonanie: Przećwicz zakładanie spodni lub skarpet w bezpiecznej pozycji siedzącej, zamiast w staniu na jednej nodze.

*Uwaga: Ta prosta zmiana nawyku znacząco zmniejsza ryzyko upadku podczas porannej rutyny.*

## 094. Bezpieczne wsiadanie i wysiadanie z samochodu

Cel: Trening funkcjonalnej sekwencji ruchowej istotnej dla samodzielności.

Wykonanie: Przećwicz kontrolowane siadanie tyłem do fotela samochodowego, a następnie obracanie się i wsuwanie nóg do środka.

*Uwaga: Wykonuj na zaparkowanym, nieruchomym pojeździe, z asekuracją przy pierwszych próbach.*

## 095. Otwieranie ciężkich drzwi

Cel: Trening siły i stabilności podczas pokonywania oporu.

Wykonanie: Przećwicz otwieranie cięższych drzwi, np. wejściowych, zwracając uwagę na stabilną pozycję stóp podczas pchania lub ciągnięcia.

*Uwaga: Stój w stabilnej pozycji z jedną nogą lekko wysuniętą do przodu dla lepszej równowagi.*

## 096. Przenoszenie prania lub zakupów

Cel: Trening bezpiecznego przenoszenia obciążenia w codziennych czynnościach.

Wykonanie: Przećwicz przenoszenie niezbyt ciężkiego kosza lub torby na krótkim dystansie, zwracając uwagę na stabilność chodu.

*Uwaga: Rozważ podzielenie cięższego ładunku na mniejsze partie zamiast jednorazowego przenoszenia dużego ciężaru.*

## 097. Rozścielanie łóżka

Cel: Trening złożonej czynności funkcjonalnej angażującej równowagę i zasięg ruchu.

Wykonanie: Przećwicz sięganie i rozkładanie pościeli, zwracając uwagę na stabilną pozycję stóp podczas pochylania się nad łóżkiem.

*Uwaga: Unikaj wspinania się na łóżko lub daleko wychylania się w celu poprawienia pościeli po drugiej stronie.*

## 098. Poranna rutyna mobilności

Cel: Delikatne przygotowanie stawów i mięśni do aktywności po nocnym spoczynku.

Wykonanie: Wykonaj krótką sekwencję kilku łagodnych ruchów, np. krążenia ramion i kostek, zaraz po przebudzeniu, jeszcze w łóżku.

*Uwaga: Poranna sztywność jest częsta i naturalna, warto dać ciału kilka minut na łagodne rozruszanie się.*

## 099. Krótka sekwencja mobilności przed wyjściem z domu

Cel: Przygotowanie ciała do bezpiecznego poruszania się na zewnątrz.

Wykonanie: Przed wyjściem z domu wykonaj krótką sekwencję znanych ćwiczeń mobilności i równowagi, aby poczuć się pewniej.

*Uwaga: Krótki rytuał przed wyjściem może zwiększyć poczucie gotowości i bezpieczeństwa.*

## 100. Cotygodniowy przegląd postępów mobilności

Cel: Podsumowanie i planowanie dalszej pracy nad mobilnością i profilaktyką upadków.

Wykonanie: Raz w tygodniu przejrzyj, które ćwiczenia z tego zbioru wykonałeś, i zaplanuj, na których warto skupić się w kolejnym tygodniu.

*Uwaga: Regularny przegląd pomaga utrzymać motywację i zauważyć realne postępy w czasie.*