



ĆWICZENIA Z KRZESŁEM



Główny Instruktor Akademii
Zdzisław Gudojć

www.taichi.olsztyn.pl
tel. 505 785 645
ul. Al. Wojska Polskiego 50/2
10 - 229 Olsztyn
NIP 739-342-14-97

ĆWICZENIE 16



16. Z trzymanymi dłońmi i ramionami na oparciu stojąc z tyłu krzesła stajemy w pozycji szeroko rozstawionych stóp i wykonujemy powoli przysiady do jak najniższej pozycji. Przy wznoszeniu prostujemy nogi w kolanach. Minimum 10 razy.

ĆWICZENIE 17



17. Stojąc w pozycji jak poprzednio w szerokim rozstawie stóp, utrzymując nogi całkowicie wyprostowane przechylamy tułów w talii w bok sięgając ramieniem i dłonią jak najniżej na nodze, a więc minimum to do kolana i z każdym powtórzeniem pogłębia-
my nasze pochylenie, żeby przy ostatnim pozostać przez 1..2..3 w pochyleniu. Minimum 5 razy na każdą stronę.

ĆWICZENIE 18



18. Kończymy całą sesję ćwiczeniem nr 1 z tą różnicą, że wchodzimy na krzesło nie z przodu ale z boku i schodzimy na tę drugą stronę. I znowu wejście na krzesło i zejście na drugą stronę. Minimum 20 razy. Kończymy ćwiczenia krążeniem biodrami jak przed rozpoczęciem

W Akademii Ruchu Funkcjonalnego w Olsztynie pracujemy z wieloma różnymi systemami ćwiczeń, łącząc ich najlepsze działania w jedną całość w celu wszechstronnego wzmacniania organizmu, budowania elastyczności ciała i miękkości ruchu oraz sprawności zdrowotnej w codziennym funkcjonowaniu :

„Uczymy się ruchu, żeby siła, dynamika, elastyczność i sprężystość ciała w sposób harmonijny tworzyły ten ruch, wzajemnie się w nim wspierając, przy udziale świadomości. Jest to ruch funkcjonalny wzmacniający wszystkie funkcje życiowe organizmu”

Tai Ki Kung - to wszechstronny i bogaty system będący źródłem dzisiejszych form Tai Chi. Ćwiczenia Tai Ki Kung polecane są każdemu kto pragnie odbudować swoje zdrowie, wzmocnić organizm, usprawnić i przywrócić jego naturalne funkcjonowanie. To system dostępny dla wszystkich, niezależnie od wieku i stanu zdrowia. Ćwiczenia usprawniają stawy, wzmacniają mięśnie, ścięgna, regulują pracę serca, układu oddechowego oraz organów wewnętrznych, wzmacniają vitalność i koordynację wewnętrzną. Jest to jeden z najstarszych znanych systemów Praktyki ćwiczeń wewnętrznych.

Ćwiczenia Tai Chi Chuan - ćwiczenia Tai Chi Chuan służą wypracowaniu rozluźnienia i wewnętrznego spokoju, łagodnie wzmacniają organizm, przywracają harmonię i równowagę ciała i umysłu. Spokojne, ale głębokie i obniżone pozycje w ruchu sprzyjają odbudowie żywotności - siły życia. W programie zajęć jest 10 ćwiczeń gimnastyki zdrowia. Nasza Praktyka obejmuje różne systemy Tai Chi, w tym Praktykę pełnej Formy Yang z Yongnian, pełną Praktykę Stylu Kija Tai Chi Zhao Bao, Praktykę starej Formy Tai Chi San Feng z klasztoru WuDang, oraz Praktykę Tai Chi stylu Chen.

Ćwiczenia wzmacniające wg systemu Hatha Yogi - Hatha joga wzmacnia oprócz całego ciała także wytrzymałość i dyscyplinę w swojej Praktyce. W tym systemie ćwiczeń praca z ciałem jest punktem wyjściowym do pracy nad sobą. Praktyka ćwiczeń wzmacniających opartych na systemie hatha jogi opiera się na ćwiczeniu asan, czyli pozycji, których celem jest uelastycznienie, wzmocnienie i oczyszczenie ciała, a także uspokojenie umysłu. Jednym z istotnych oddziaływań tych ćwiczeń oprócz wszechstronnego wzmocnienia jest oczyszczenie organizmu. Obok systemów Tai Chi jest to najbardziej wszechstronny i bezpieczny system ćwiczeń wzmacniających funkcjonalność organizmu. Od stycznia 2017r praktyka nowego systemu Yoga Paleo.

Ćwiczenia kardio oraz kształtowania sylwetki - różne wszechstronne ćwiczenia wzmacniające kondycję układów krążenia i oddechowego oraz kształtujące sylwetkę, budujące siłę i sprawność. Jest to trening kondycji układu krążenia i oddechowego oparty o 3 interwałowe sesje ze skakanką oraz dwie sesje różnorodnych ćwiczeń wzmacniających i kształtujących wytrzymałość wysiłkową oraz sprawność kondycyjną. Wszystko jest zbilansowane i połączone w jedną całość. W najbliższej przyszłości ćwiczenia rozwojowo-sprawnościowe 50+ oraz ćwiczenia budowania siły biologicznej czyli siły funkcjonalnej a nie kulturystycznej, a więc takiej jaka nie-zbędna jest nam do długoletniego dobrego funkcjonowania.

Ćwiczenia gimnastyki Paleo - wszechstronny i różnorodny system gimnastyki naturalnej, ruchu jaki był obecny w życiu ludzi żyjących w warunkach kształtowanych całkowicie przez naturę, a nie jak dzisiaj w większej mierze przez cywilizację. Jest to powrót do źródeł funkcjonowania człowieka pierwotnego opartego na obserwacji min. ruchu zwierząt. Ruch wszechstronnie wzmacniający kondycję ciała, sprawność i elastyczność. Ten system ćwiczeń bardzo dobrze adaptuje do pełnego funkcjonowania pozwalając odbudować zdrowie, sprawność i siłę biologiczną oraz zachować je na długie lata życia. Jest systemem realizującym jak najbliżej założenia różnorodności funkcjonalnej o której można dowiedzieć się więcej w zakładce Artykuły.

Prezentowany zestaw ćwiczeń to podstawowy wymiar wszechstronnego ruchu, mający na celu wzmocnienie konstrukcji ruchowej organizmu. Musimy zdawać sobie sprawę, że ciało z wiekiem słabnie, a ta słabość jest jednym z czynników prowadzących do chorób, urazów i niestety ale krótszego życia. To właśnie taki ruch, w którym jest różnorodność zmian pozycji oraz obciążenie wysiłkowe na poziomie biologicznych potrzeb organizmu, prowadzi do zachowania dobrej żywotności i witalności. Ćwiczenia należy wykonywać wolno bez gwałtownych ruchów, spokojnie lecz płynnie przechodzić z jednej fazy do drugiej nie wstrzymując ruchu w żadnym momencie. To taki ruch buduje trwałą siłę biologiczną. Poza tym mamy do czynienia z krzesłami, gdzie mimo ich oparcia na 4 nogach, zawsze korzystając z nich w trakcie ćwiczeń musimy uważać na równowagę naszego ruchu i bezpieczeństwo ćwiczeń oraz nasze własne.

Ćwiczenia budujące siłę dla zdrowia i codziennego funkcjonowania, z wykorzystaniem zwykłych krzeseł z oparciem.

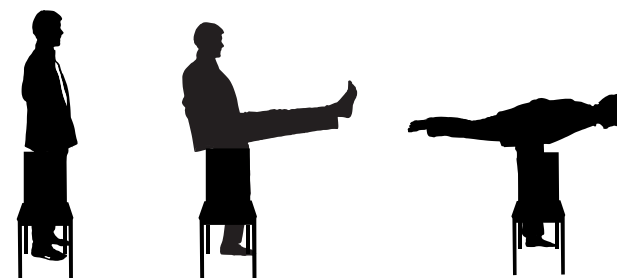
Przed ich rozpoczęciem wykonujemy krążenia biodrami kilkanaście razy w prawo i w lewo.

ĆWICZENIE 13



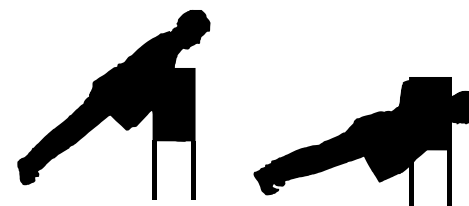
- 13.** Skłon z oparciem wyprostowanej nogi na krześle. Tylna noga podpierająca odsunięta w tył i lekko ugięta. Cały tułów wyprostowany pochylamy w stronę stopy opartej na krześle. Ramiona proste odchylamy głęboko w tył za siebie i w górę.

ĆWICZENIE 14



- 14.** Stojąc między dwoma krzesłami chwytny się za oparcia z góry. Wznosimy nogę prostą w przód jak najwyżej i trzymamy 1.2.3. Potem przenosimy ją wyprostowaną w tył za siebie i unosząc w górę pochylamy prosty tułów aż noga z tułowiem będą w poziomie. Trzymamy 5 sekund

ĆWICZENIE 15



- 15.** Uginanie ramion opartych na dwóch krzesłach na pięściach (a nie na otwartych dłoniach). Dłonie leżą w środku siedzisk. Zginamy ramiona aż dotkniemy tułowiem krzesła i w górę unosimy tułów do wyprostowania ramion. Łokcie są blisko tułowia (nie tak jak w klasycznych pompkach) – 5 do 10 razy.

ĆWICZENIE 10



- 10.** (Pozycja wyjściowa jak w ćw. 9 lecz na brzuchu). W pozycji leżącej na brzuchu trzymamy się krzesła ramionami wyciągniętymi przed sobą. Chwytny oburącz nogi krzesła przy podłodze. Unosimy powoli wyprostowane nogi w górę i trzymamy licząc 1.2.3. i opuszczamy powoli do leżenia – min. 10 razy

ĆWICZENIE 11



- 11.** W pozycji jak wyżej tylko już nie trzymając się krzesła, mając nogi swobodnie położone wznosimy w górę cały tułów wraz z ramionami trzymając w palcach kawałek taśmy przyklepnej. Wznosimy tułów i ramiona wyprostowane jak najwyżej, przyklejając na krzesło taśmę (tylko raz przyklejamy taśmę w pierwszym uniesieniu tułowia i dłoni, a później każde następne uniesienie powinno być wykonane do wysokości przyklejonej za pierwszym razem taśmy).

Kawałek kolorowej taśmy izolacyjnej lub zwykła gumka czy pasek kartonu z przyklepcem lub kawałek plastra.

ĆWICZENIE 12



- 12.** Pozycja z opartą stopą na krześle. Druga noga wycofana głęboko do tyłu oparta na palcach. W takiej rozciągniętej pozycji obniżamy biodra i unosimy za każdym razem głębiej obniżając pozycję. Zmiana na drugą nogę (Pogłębiając pozycję rozciągając pas biodrowy) – min. 10 razy

ĆWICZENIE 1



- 1.** Wchodzenie na krzesło i chodzenie z krzesła do pozycji naturalnej tą samą nogą
a) wejście na krzesło prawą nogą i zejście na podłogę prawą nogą – minimum 20-40 razy
b) wejście na krzesło lewą nogą i zejście na podłogę lewą nogą – minimum 20-40 razy

ĆWICZENIE 2



- 2.** Unoszenie kolan obu nóg razem w pozycji siedzącej na krześle (jak najwyżej) – min. 10 razy

ĆWICZENIE 3



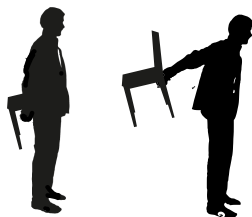
- 3.** Zginanie ramion w podparciu na dłoniach z tyłu tułowia, ciało zawieszane nad podłogą, stopy oparte o drugie krzesło z poduszką (ugięcie w dopuszczalnym zakresie) – min. 5 razy

ĆWICZENIE 4



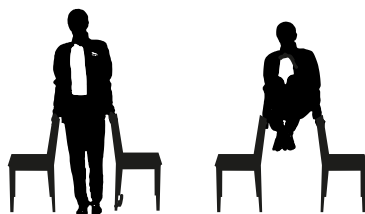
4. Przysiady na pełnych stopach w rozstawie stóp szerszym od pozycji naturalnej. W rozkroku kuchnym, kolana rozstawione, ramiona między nogami, chwyt krzesła od przodu za górną część nóg krzesła – min. 10 razy

ĆWICZENIE 5



5. Wypieranie krzesła do tyłu pleców trzymany oburącz w pozycji stojącej (unoszenie krzesła z tyłu w górę) – min. 10 razy

ĆWICZENIE 6



6. Ćwiczenie dolnej partii mięśni brzucha. Wznos kolana do góry w podporze na wyprostowanych ramionach opartych na oparciach dwóch rozstawionych plecami do siebie krzeseł. Pozycja wyjściowa stojąca dłonie wsparte na oparciach. Minimum 5 razy uniesienie kolan do poziomu bioder.

ĆWICZENIE 7



7. „Żagiel wypełniony wiatrem”. W oparciu o siedzisko, dłońmi, na wyprostowanych ramionach, opuszczanie swobodne bioder do zwisu i unoszenie w górę i głęboko w tył aż do skłonu tułowia. Opuszczanie bioder w dół (całe ciało lekko wygięte w łuk do ziemi) Tułów i pierś dociągamy do ziemi. Uniesienie bioder w górę i do tyłu do skłonu tułowia.

ĆWICZENIE 8



8. Przekładanie (przenoszenie) krzesła oburącz z lewej strony na prawą siedząc na drugim krześle, z uniesieniem na wysokość głowy lub nad głowę. Krzesło chwyta się za oparcie nad siedziskiem od tyłu. (ćwiczenie wzmacnia ramiona i nadgarstki)

ĆWICZENIE 9



9. W pozycji leżącej na plecach trzymając krzesło za nogi z tyłu za głową, unosimy wyprostowane nogi do góry i w tył za siebie aż dotkną oparcia krzesła i powoli opuszczamy aż do położenia na podłodze. Kładziemy się na macie lub kołdrze (na krześle musi siedzieć druga osoba) Minimum 10 razy powoli (gdy dotkniemy stopami oparcia trzymamy przez 1.2.3. i opuszczamy)