

Gimnastyka stawów dla osób w każdym wieku

Szybkie starzenie się społeczeństwa stanowi ogromne wyzwanie dla nauki, ale również dla samorządów, które odpowiadają za aktywizowanie seniorów. Badania przeprowadzone na grupach osób starszych wyraźnie wskazują, iż regularne ćwiczenia pozytywnie wpływają na wydłużenie okresu samodzielności, a także są jednym z czynników zapobiegających upadkom. Dzięki temu seniorzy mogą dłużej cieszyć się pełnią życia i unikać jednej z najczęstszych przyczyn złamań. Dlatego Gmina Wilkowice podejmuje działania mające na celu usprawnienie tej grupy wiekowej poprzez umożliwienie wspólnych zajęć ruchowych dostosowanych do potrzeb seniorów.

Gimnastyka stawów, która dla mieszkańców gminy Wilkowice prowadzona jest bezpłatnie, stanowi odpowiedź na zapotrzebowanie społeczne w zakresie troski o zdrowie fizyczne oraz psychiczne osób starszych w naszej gminie. Nie tylko poprawia samopoczucie, ale jest również dobrym sposobem na budowanie więzi społecznych, szczególnie wśród seniorów.



Umożliwienie wspólnych ćwiczeń, niewymagających intensywnego ruchu ani przygotowania kondycyjnego, to także sposób zapobiegania wykluczeniu społecznemu seniorów. Aktywność fizyczna, poprzez poprawę koordynacji ruchowej, ruchomości stawów i wzmocnienie mięśni, zapobiega kontuzjom, co daje, szczególnie seniorom, wiarę we własne siły oraz odwagę do podejmowania aktywności na miarę swoich możliwości.

Rodzaj ruchów wykonywanych podczas ćwiczeń na tych zajęciach jest dostosowany do możliwości osób starszych, a ćwiczenia ułożone są w taki sposób, aby można było wykonywać je w wersjach łatwiejszych (np. z podparciem o krzesło lub w pozycji siedzącej) lub trudniejszych (bez podparcia lub nawet z niewielkim obciążeniem). Ilość powtórzeń i

zakres ruchu również są dostosowywane do możliwości poszczególnych osób. Ćwiczenia ruchowe zaplanowane w ramach gimnastyki stawów przeznaczone są dla każdego, niezależnie od wieku i płci, a ich prostota oraz dostępność sprawiają, że poznane ćwiczenia można kontynuować nawet w warunkach domowych.

Zajęcia z „gimnastyki stawów dla osób w każdym wieku” realizowane są przez Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Wilkowicach. Odbývają się trzy razy w tygodniu w każdym sołectwie gminy Wilkowice i trwają za każdym razem około 60 minut. Prowadzi je Galina Lebedeva – mistrzyni świata w skokach na trampolinie, absolwentka Uniwersytetu Witebskiego w zakresie wychowania fizycznego, z dużym doświadczeniem trenerskim i gimnastycznym. Każdy blok zajęciowy rozpoczyna się rozgrzewką, następnie wykonywane są właściwe ćwiczenia, w stopniu aktywności dostosowanym do możliwości poszczególnych osób. Zakres ruchu i stopień trudności ćwiczeń wzrastają wraz ze stopniem zaawansowania uczestników. Pozycje od stojącej do leżącej i odwrotnie są zmieniane rzadko ze względu na konieczność utrzymania równowagi. Na zajęciach wykorzystywane są maty (do ćwiczeń w pozycji leżącej), gumy gimnastyczne, ciężarki o niewielkiej wadze (w miarę możliwości). Sale do ćwiczeń wyposażone są w lustra, co umożliwia śledzenie poprawności wykonywanych ruchów. Prowadząca wykonuje ćwiczenia razem z uczestnikami, zwracając uwagę na precyzję wykonania. Bardzo ważnym elementem zajęć jest również atmosfera – każdy z uczestników otrzymuje pełne wsparcie, niezależnie od swoich możliwości fizycznych. Ważna jest uwaga poświęcona każdej osobie, motywacja i wzajemna akceptacja.

EF /Zdjęcie: EF