

Startuje program „Ćwicz po zdrowie na Ursynowie”

Fun” zajęć prozdrowotnych dla mieszkańców Ursynowa w wieku 50+, które odbywać się będą od kwietnia do listopada w Domu Kultury Stokłosa przy ul. Lachmana 5 oraz w Lesie Kabackim.

Zajęcia grupowe będą prowadzone cyklicznie (2 x w tygodniu) od kwietnia do listopada. Zajęcia odbywać się będą równolegle w dwóch grupach (po ok.15 osób).

Poszczególne jednostki treningowe trwające 60 minut będą miały często różny charakter pracy jednak celem wszystkich łącznie będzie poprawa mobilności, gibkości, siły mięśniowej układu ruchu człowieka oraz redukcję tkanki tłuszczowej. Wszystkie jednostki treningowe podzielone będą na trzy części.

Zajęcia prowadzone będą w terenie (Las Kabacki) oraz na sali w Domu Kultury Stokłosa (ul. Lachmana 5).

Zajęcia terenowe (biegi, marszobiegi, ćwiczenia wydolnościowe) będą miały charakter tlenowy mający na celu poprawę pracy układu krążeniowo-oddechowego oraz redukcję tkanki tłuszczowej. Treningi tego typu skutecznie będą zmniejszały ryzyko zawału serca oraz zwalczały otyłość.

Zajęcia na sali o charakterze wzmacniającym będą miały za zadanie wzmocnienie układu mięśniowo-stawowego poprzez ćwiczenia z użyciem własnego ciężaru ciała. Ćwiczenia te pomogą uczestnikom w utrzymaniu wyższej siły mięśniowej przez dłuższy okres swojego życia. Jest to dość ważny element gdyż siła wraz z wiekiem słabnie, dlatego też wyższy jej poziom wydłuża ten proces. Kolejnymi zadaniami zajęć na sali będzie poprawa gibkości poprzez ćwiczenia rozciągające statyczne (stretching) i dynamiczne (np. wymachy kończyn górnych i dolnych, skłony). Będzie to miało na celu poprawę mobilności całego układu ruchu uczestnika.

Zajęcia będą miały ponadto charakter edukacyjny, uczestnicy w trakcie trwania projektu będą zwiększali świadomość dbania o własne zdrowie poprzez aktywność fizyczną i uczyli się umiejętności dopasowywania obciążeń w stosunku do własnego organizmu. Dodatkową wartością będzie również równoległe odbywająca się praca nad poczuciem wiary we własne siły i możliwości.

Dla każdego uczestnika projektu zaplanowano trzy spotkania z dietetykiem, który m.in. przeprowadzi analizę składu ciała, oceni stan odżywienia, zdrowia i zaplanuje proces odchudzania, a także proces budowy tkanki mięśniowej.

Analiza składu ciała pozwoli określić:

- wiek metaboliczny – fizyczny wiek ciała badanej osoby
- zawartość minerałów w kościach – pozwala stwierdzić ilość minerałów w kościach, niedobór minerałów może skutkować osteoporozą (można stwierdzić ryzyko zachorowania na osteoporozę)
- powierzchnia tłuszczu trzewnego – pozwala określić typ otyłości, jeśli u badanej osoby stwierdzi się „otyłość trzewną” istnieje możliwość jej powikłań: choroby metaboliczne, choroby układu krążenia, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, choroby narządów ruchu np. choroba zwyrodnieniowa stawów
- W.H.R – wskaźnik, który pozwala ocenić rozmieszczenie tłuszczu. W przypadku stwierdzenia u badanej osoby nadmiaru tkanki tłuszczowej w obszarze brzusznej wzrasta ryzyko chorób układu krążenia, cukrzycy itp.

Badanie będzie przeprowadzane trzykrotnie w czasie realizacji projektu przez wykwalifikowanego dietetyka, co pozwoli na określenie stanu wyjściowego oraz postępów u uczestników projektu.

Testy sprawnościowe dla uczestników projektu

Podczas trwania programu zostaną przeprowadzone testy

określające poziom sprawności fizycznej uczestników. Poziom ten będzie badany podobnie jak skład ciała trzykrotnie w czasie projektu, aby określić postępy uczestników. Do oceny funkcjonalności układu ruchu uczestnika projektu użyty zostanie test FMS badający funkcjonalność pacjenta. Stworzony i nazwany (FMS ang. Functional Movement System) został przez amerykańskiego fizjoterapeutę Graya Cooka. Test składa się z kilku zadań ruchowych, które pozwalają ocenić u badanego ruchomość stawów, koordynację mięśniowo-nerwową, stabilność lokalną i globalną (funkcjonalną), jakość wykonania prawidłowych wzorców ruchowych oraz odnaleźć słabe ogniwa łańcucha kinematycznego. FMS poprzez zastosowanie odpowiednich wzorców ruchowych łatwo identyfikuje ograniczenia funkcjonalne i asymetrię ruchu. Dzięki takiemu narzędziu w łatwy sposób możemy wprowadzić do treningu ćwiczenia, które będą odbudowywały zaburzone funkcje. FMS składa się z 7 testów:

- Pełny przysiad
- Przeniesienie nogi nad poprzeczką
- Przysiad w wykroku
- Ocena ruchomości obręczy barkowej
- Aktywne uniesienie wyprostowanej nogi
- Wyprost kończyn górnych z leżenia przodem (tzw. pompka)
- Test stabilności rotacyjnej tułowia

W listopadzie odbędzie się spotkanie podsumowujące wydarzenie i ogłoszenie osiągnięć uczestników.