**Примери за вежби со користење на опремата во паркот за вежбање за постари лица**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Image showing Sit to Stand activity** | **ОД СЕДЕЊЕ ВО СТОЕЊЕ**Седнете на и станете од седиштето или застанете па клекнете и допрете ја клупата. Ги зајакнува мускулите на нозете и грбот. | **Image showing Core Twister activity** | **ВИТКАЊЕ НА МУСКУЛИТЕ**Виткајте го телото од една на друга страна.Ја подобрува подвижноста на 'рбетниот столб и цврстината на централниот дел на телото. | **Image showing Step Up activity** | **КАЧУВАЊЕ**Качете се на и симнете се од платформата. Ги зајакнува нозете и ја подобрува способноста за користење скали и влегување во и излегување од бањата или автобусот. |
| **Image showing Stairs activity** | **СКАЛИ** Качувајте се и симнувајте се по скалилата. Оградата ја прави вежбата безбедна. Движењето помага при секојдневните активности, го зголемува срцевиот ритам и ги зајакнува нозете.  | **Image showing Finger Stairs activity****Image showing Calf Raises activity** | **ДВИЖЕЊЕ НА ПРСТИТЕ ПО СКАЛИЛА + КРЕВАЊЕ НА ЛИСТОВИТЕ ОД НОЗЕТЕ** Качувајте се со прстите на рацете постепено за да стигнете до највисоката можна точка додека се кревате на ножните прсти. Оваа нежна вежба за движење ја подобрува агилноста и подвижноста на прстите и рамениците притоа подобрувајќи ја стабилноста и држењето на телото. | **Image showing Balance Beam activity** | **МОСТ ЗА РАМНОТЕЖА**Одењето по брановиден мост за рамнотежа е добра вежба за оддржење на рамнотежата. Го подобрува безбедното одење по непријатни површини како што се природни и непоплочени патеки. |
| **Image showing Hand Roll activity** | **РАЧНО ТРКАЛО**Држете го држачот со двете раце и нежно вртете го тркалото во двете насоки. Ритмичкото движење ја подобрува подвижноста на зглобовите на вратот, рамениците и лактите. | **Image showing Shoulder Arches activity** | **ЛАКОВИ СО РАМЕНИЦИ**Движете ги топките по должината на лентата. Кривулестото движење може да се искористи за ротирање на рамениците и за истегнување на мускулите на градите. Обезбедува вежба за подвижност и еластичност на телото, лактите и рамениците. | **Image showing Walking Ramp & Net activity** | **МОСТ СО МРЕЖА ЗА ОДЕЊЕ**Одете прекум мостот и симнете се или преку мрежата или јажињата. Ги зајакнува и ги вежба долните екстремитети, го подобрува растојанието меѓу ножните прсти и ја вежба рамнотежата и ги протегнува зглобовите. |
| **Image showing Gangway activity** | **ДВИЖЕЊЕ НИЗ ТЕСЕН ПРЕМИН**Одете наназад и нанапред по разнишаната површина на мостот. Ја подобрува рамнотежата на нерамни и нестабилни површини како во автобус/воз/трамвај. | **Image showing Snake Pipe - Big Wave Bar activity****Image showing Snake Pip - Small Wave Bar activity** | **КРИВУЛЕСТА ЦЕВКА (БРАНОВИДНА ЛЕНТА**Застанете странично до кривулестата цевка, движете го прстенот од едниот крај до другиот без да ја допирате лентата, сменете ги страните. Застанете свртени кон кривулестата цевка и движете се во просторот од едниот крај до другиот без да ја допрете лентата. Ги зајакнува и ги движи рамениците. Ги зајакнува и ги движи рамениците и грбот, ја подобрува вештината за достигнување и рамнотежата.Помага при облекување, чешлање на косата, миење, закачување на облеката. | **Image showing Balance Stool activity** | **СТОЛЧЕ ЗА РАМНОТЕЖА**Држете рамнотежа со двете стапала на нестабилното столче додека се нишате од едната на другата страна Ја подобрува рамнотежата, ги зајакнува колкот и длабоките мускули кои го поддржуваат 'рбетот. |