**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. |