VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Посібник з інклюзивної фізичної грамотності, модуль 4 з 10

Рух і вправи

Легкі вправи для дому, сидячи чи стоячи, без спеціального обладнання, а також поради, як розім'ятися, зробити заминку й займатися безпечно.



Номер проєкту	101239131
Програма	Erasmus+ Спорт, партнерства малого масштабу
Робочий пакет	WP2, під керівництвом MOBAD (Mobile Adventure), Польща
Видання	1.0, 30 вересня 2026 року
Рівень поширення	Публічний

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Модуль 4 з 10

4 Рух і вправи

Легкі вправи для дому, сидячи чи стоячи, без спеціального обладнання, а також поради, як розім'ятися, зробити заминку й займатися безпечно.

У цьому модулі

1 Розминка та заминка 3

2 Вправи для початківців 5

3 Рух, близький до вашої культури 6

4 Правила безпеки 7

Читайте або слухайте на телефоні

Цей модуль допоможе вам більше рухатися вдома. Спеціальне обладнання не потрібне. Досить стільця, стіни й трохи вільного місця на підлозі.

У модулі чотири частини. Почати можна з будь-якої. Для кожної вправи є легший варіант, і більшість вправ можна виконувати сидячи.

Перш ніж почати, прочитайте, як займатися безпечно (сторінка 7).

1 Розминка та заминка

Розминка готує тіло до руху. Вона також допомагає уникнути травм. Заминка після вправ допомагає поступово сповільнити серцебиття.

Кожен комплекс вправ триває приблизно 5 хвилин. Більшість рухів можна виконувати сидячи або стоячи.

Розминка: близько 5 хвилин

Виконуйте кожен рух приблизно 1 хвилину. Якщо ви зробили всі повторення з картки, а хвилина ще не минула, почніть спочатку. Починайте повільно й обережно.



1 Ходьба на місці (сторінка 11)



2 Кругові рухи плечима (сторінка 12)



3 Дотики носком убік (сторінка 13)



4 Підняття колін (сторінка 14)

Наприкінці ще 1 хвилину походіть на місці. Тепер ви готові.

Дивіться або слухайте

Розминка

vitality.sports4.eu/uk/toolkit/listen/warm-up-routine

Заминка: близько 5 хвилин

Коли закінчуєте вправи, поступово зменшуйте темп. Не зупиняйтеся раптово.



1 Ходьба на місці (сторінка 11), повільно. Приблизно 1 хвилину крокуйте дедалі повільніше.



2 Розтягування грудних м’язів (сторінка 18)



3 Нахили вбік (сторінка 19)



4 Розтягування задніх м’язів стегна (сторінка 20)

Після прогулянки додайте розтягування литкових м’язів (сторінка 21).

Потім спокійно посидьте й спробуйте хвилинну паузу (vitality.sports4.eu/uk/toolkit/exercises/one-minute-pause).

Дивіться або слухайте

Заминка після вправ

vitality.sports4.eu/uk/toolkit/listen/cool-down-routine

2 Вправи для початківців

Ці вправи легкі. Для них досить небагато місця. Спеціальний одяг чи обладнання не потрібні.

Для початку виберіть одну чи дві. Не обов'язково виконувати всі. Робіть небагато й щотижня додавайте трохи більше.

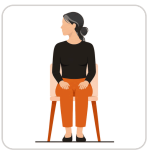
Намагайтеся щонайменше 2 дні на тиждень виконувати вправи, що зміцнюють м'язи.

Ходьба



Швидка ходьба
Помірний, стоячи або сидячи
сторінка 15

Розтягування



Повороти голови
Легкий, сидячи
сторінка 16



Повороти тулуба
Легкий, сидячи
сторінка 17



Розтягування грудних м'язів
Легкий, стоячи або сидячи
сторінка 18



Нахили вбік
Легкий, стоячи або сидячи
сторінка 19



Розтягування задніх м'язів стегна
Легкий, стоячи або сидячи
сторінка 20



Розтягування литкових м'язів
Легкий, стоячи
сторінка 21

Дивіться або слухайте

Легке розтягування
vitality.sports4.eu/uk/toolkit/listen/stretching

Силові вправи



Вставання зі стільця
Легкий, стоячи
сторінка 22



Віджимання від стіни
Легкий, стоячи
сторінка 23



Підйоми навшпиньки
Легкий, стоячи або сидячи
сторінка 24



Згинання рук із пляшками води
Легкий, стоячи або сидячи
сторінка 25

Дивіться або слухайте

Прості силові вправи

vitality.sports4.eu/uk/toolkit/listen/strength

Рівновага

Виконуйте ці вправи біля стіни або стільця без коліщат, щоб можна було триматися.



Стійка на одній нозі
Помірний, стоячи
сторінка 26



Ходьба з п’ятки на носок
Помірний, стоячи
сторінка 27



Кроки вбік
Легкий, стоячи
сторінка 28

Дивіться або слухайте

Рівновага

vitality.sports4.eu/uk/toolkit/listen/balance

3 Рух, близький до вашої культури

Добрий спосіб рухатися: танцювати під музику. Підійдуть танці й пісні, які ви вже знаєте. Рухатися можна й у

звичайному житті, наприклад гуляти з подругою чи гратися з дітьми.

Будь-який танець можна зробити легшим:

- Виберіть повільнішу музику.
- Пропустіть стрибки, підскоки й притупування.
- Сядьте й рухайте руками та ногами.

Можна танцювати вдома наодинці або з іншими жінками. Триматися за руки не обов'язково.

Ось три ідеї для початку. Кожна з них створена за мотивами танцю, який танцюють гуртом.



Танцювальна хода
Легкий, стоячи або сидячи
сторінка 29



Танець у ряд
Легкий, стоячи або сидячи
сторінка 30



Співоче коло
Легкий, стоячи або сидячи
сторінка 31

Танцювальна хода створена за мотивами польського полонезу. Цей танець неквапливий, тож долучитися можуть і люди без досвіду.

Танець у ряд створений за мотивами танців, у яких люди стають у ряд, як-от халай і дабке. Співоче коло створене за мотивами норвезьких танців під спів та українських весняних хороводів.

4 Правила безпеки

Більшість людей можуть безпечно почати рухатися, якщо почнуть з малого. Тут ви дізнаєтеся, як рухатися безпечно.

Це загальна інформація. Це не медична порада.

Знайте міру

Починайте потроху. Щотижня робіть трохи більше. Щоразу додавайте лише щось одне: ще одну хвилину, ще одне повторення або ще один день.

Під час руху ви дихаєте частіше, а серце б'ється швидше. Це нормально. Скористайтеся розмовним тестом: рухайтеся так, щоб ви й далі могли говорити. Якщо ви не можете говорити, сповільніть темп або зупиніться й відпочиньте.

Відпочивайте, коли потрібно.

Рухайтеся безпечно

- Використовуйте міцний стілець без коліщат.
- Приберіть усе з підлоги, щоб не перечепитися.
- Займайтеся в зручному одязі та взутті або босоніж на неслизькій підлозі.
- Тримайте поруч воду.
- Вправи на рівновагу виконуйте біля стіни або стільця.

Зробіть вправу легшою

- Рухайтеся повільніше.
- Робіть рухи з меншим розмахом.
- Робіть менше повторень.
- Сядьте. Для більшості вправ є варіант сидячи.
- Тримайтеся за стіну або спинку стільця.

Для кожної вправи показано легший варіант. Якщо й він вам не підходить, зупиніться. Виберіть іншу вправу.

Зупиніться й відпочиньте, якщо

- ви відчуваєте біль
- у вас паморочиться голова, темніє в очах, вас нудить або ви погано почуваєтеся
- у грудях болить або стискає
- серце калатає, б'ється нерівно, завмирає або б'ється набагато швидше, ніж зазвичай
- вам так важко дихати, що ви не можете говорити

Сядьте й відпочиньте. Якщо біль у грудях, прискорене серцебиття або запаморочення швидко не минають, негайно викличте екстрену допомогу.

Якщо щось із цього сталося, порадьтеся з медичним працівником, перш ніж знову займатися.

Порадьтеся з медичним працівником заздалегідь, якщо

Порадьтеся з медичним працівником, перш ніж почати або збільшити навантаження, якщо:

- лікар сказав вам, що у вас проблеми із серцем або високий тиск
- лікар попередив вас, що з вправами треба бути обережними
- за останні 12 місяців у вас був біль у грудях, паморочилася голова або ви знепритомніли
- у вас хронічна хвороба, наприклад діабет або астма
- ви приймаєте ліки від хронічної хвороби
- вам важко рухатися через біль, набряк або травму
- ви вагітні або народили дитину за останні кілька місяців

Медичним працівником може бути ваш лікар, медсестра, акушерка чи фізичний терапевт.

Якщо у вас застуда або висока температура, зачекайте, доки вам не стане краще.

Якщо ви вагітні або нещодавно народили дитину, фізична активність усе одно корисна для вас. Запитайте свою акушерку або лікаря, що підходить саме вам.

Негайно викличте екстрену допомогу, якщо

- біль у грудях або відчуття, ніби щось тисне на груди, триває понад 5 хвилин або віддає в руку, шию, щелепу, спину чи живіт
- у вас біль у грудях, і при цьому вас кидає в піт, нудить, у вас темніє в очах або вам бракує повітря
- ви хапаєте ротом повітря або задихаєтеся, і вам дуже важко дихати
- хтось знепритомнів під час вправ
- серце б'ється дуже швидко й не сповільнюється, коли ви відпочиваєте
- серце б'ється дуже швидко, і при цьому у вас біль у грудях, ви відчуваєте, що можете знепритомніти, або вам бракує повітря
- одна сторона обличчя обвисає, рука раптом слабне або мовлення раптом стає нечітким

Зателефонуйте за номером екстреної допомоги:

- У Норвегії телефонуйте за номером 113. (За номером 112 викликають поліцію.)
- У Польщі телефонуйте за номером 112 або 999.
- У Туреччині телефонуйте за номером 112.
- Будь-де в Європейському Союзі можна зателефонувати за номером 112.

Не сідайте за кермо, щоб їхати до лікарні.

Ходьба на місці

Легкий початок, який готує тіло до руху.

Розминка

Час **1-2 хвилини**

Рівень **Легкий**

Положення **Стоячи або сидячи**

Обладнання **Не потрібне**

Місце **Трохи вільного місця на підлозі або стілець без коліщат**

⚠ Подбайте про безпеку

- Тримайтеся за стіну або стілець, якщо непевно стоїте на ногах.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 7

Крок за кроком

Стоячи



1 Станьте рівно, трохи розставивши ноги. Або сядьте ближче до краю стільця.

Сидячи





2 Залишайтеся на місці. Підніміть одну ногу від підлоги, потім поставте її.





3 Тепер підніміть другу ногу. Продовжуйте в рівному, легкому темпі.

4 Під час ходьби м’яко розмахуйте руками.



Підлаштуйте під себе

Легше

Піднімайте ноги зовсім трохи. Якщо потрібно, тримайтеся за стіну або стілець.

Складніше

Піднімайте коліна вище й крокуйте трохи швидше.

На телефоні

Розминка

Кругові рухи плечима

Розслабляє плечі й верхню частину спини.

Час **Близько 1 хвилини**

Рівень **Легкий**

Положення **Стоячи або сидячи**

Обладнання **Не потрібне**

Місце **Досить небагато місця**

⚠ Подбайте про безпеку

- Рухайтеся повільно.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 7

Стоячи

Крок за кроком

Сидячи



1 Сядьте або станьте рівно. Вільно опустіть руки.





2 Підніміть плечі до вух.





3 Повільним круговим рухом відведіть їх назад і вниз.

4 Повторіть 5 разів. Потім зробіть 5 кругових рухів уперед.



Підлаштуйте під себе

Легше

Робіть менші кола.

Складніше

Робіть кругові рухи плечима й водночас ходіть на місці.

На телефоні

Дотики носком убік

Розминає стегна й ноги.

Розминка

Час **Близько 1 хвилини**

Рівень **Легкий**

Положення **Стоячи або сидячи**

Обладнання **Не потрібне**

Місце **Трохи вільного місця на підлозі або стілець без коліщат**

⚠ Подбайте про безпеку

- Тримайтеся за стіну або стілець, якщо непевно стоїте на ногах.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 7

Крок за кроком

Стоячи



Сидячи



1 Сядьте або станьте, трохи розставивши ноги.





2 Відставте одну ногу вбік і торкніться підлоги носком.

3 Поверніть її на місце.





4 Тепер торкніться підлоги другою ногою. Зробіть по 8 дотиків кожною ногою.

Підлаштуйте під себе

Легше

Торкайтеся підлоги ближче до другої ноги. Тримайтеся однією рукою за стілець.

Складніше

Під час дотиків піднімайте руки в сторони.

На телефоні

Підняття колін

Розминка

Розминає ноги й стегна.

Час **Близько 1 хвилини**

Рівень **Легкий**

Положення **Стоячи або сидячи**

Обладнання **Не потрібне**

Місце **Трохи вільного місця на підлозі або стілець без коліщат**

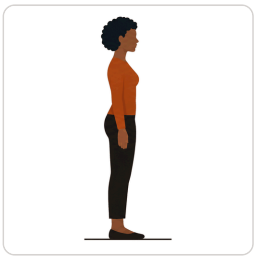
⚠ Подбайте про безпеку

- Не відхиляйтеся назад.
- Тримайтеся за стіну або стілець, якщо непевно стоїте на ногах.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 7

Крок за кроком

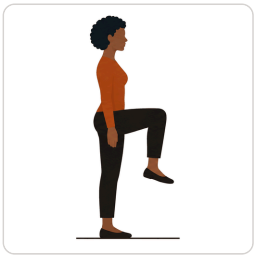
Стоячи



1 Сядьте або станьте рівно. Тримайте спину прямо.

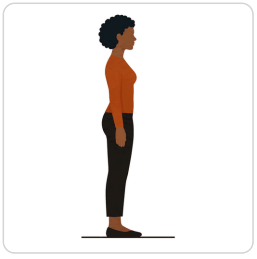
Сидячи





2 Повільно підніміть одне коліно не вище, ніж вам зручно.





3 Обережно поставте стопу на підлогу.

4 Тепер підніміть друге коліно. Повторіть по 8 разів на кожну ногу.



Підлаштуйте під себе

Легше

Піднімайте коліно зовсім трохи.

Складніше

Коли коліно піднімається, торкайтеся його протилежною рукою.

На телефоні

Ходьба

Швидка ходьба

Повсякденний спосіб бути активними. Темп швидкий, якщо ви можете говорити, але вже не можете співати.

Час	**Для початку 5-10 хвилин на всю прогулянку**
Рівень	**Помірний**
Положення	**Стоячи або сидячи**
Обладнання	**Зручне взуття**
Місце	**Маршрут, де ви почуваєтеся в безпеці, або кімната чи коридор**

⚠ Подбайте про безпеку

- Виберіть маршрут, де ви почуваєтеся в безпеці.
- Повертайте назад ще до того, як утомитеся. Вам ще треба дійти додому.
- Ходіть у зручному взутті, яке підтримує стопу.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 7



Крок за кроком

1. Перші кілька хвилин ідіть повільно.
2. Потім ідіть трохи швидше. Ви ще можете говорити, але вже не можете співати.
3. Тримайте цей темп кілька хвилин.
4. Останні кілька хвилин знову йдіть повільніше.

Варіант сидячи

Сядьте ближче до краю стільця й переступайте ногами, як у вправі «Ходьба на місці».

Підлаштуйте під себе

Легше

Ідіть повільно або лише кілька хвилин. Або ходіть на місці вдома.

Складніше

Щотижня додавайте кілька хвилин або ходіть більше днів на тиждень.

На телефоні

Розтягування

Повороти голови

М’які рухи шиєю з боку в бік.

Час **Близько 1 хвилини**

Рівень **Легкий**

Положення **Сидячи**

Обладнання **Не потрібне**

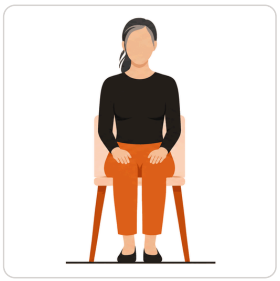
Місце **Стілець без коліщат**

⚠ Подбайте про безпеку

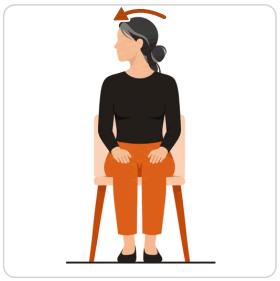
- Рухайтеся повільно.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 7

Крок за кроком

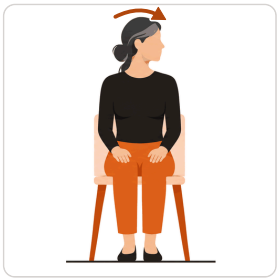


1 Сядьте рівно, плечі опущені. Дивіться прямо перед собою.



2 Повільно поверніть голову до одного плеча, наскільки вам зручно.

3 Утримуйте положення 5 секунд. Не затримуйте дихання.



4 Знову подивіться прямо перед собою, а потім поверніть голову в інший бік. Повторіть по 3 рази в кожен бік.

Підлаштуйте під себе

Легше
Повертайте голову зовсім трохи.

Складніше
Утримуйте кожен поворот трохи довше.

На телефоні

Розтягування

Повороти тулуба

М’які повороти верхньої частини спини й талії.

Час	**Близько 1 хвилини**
Рівень	**Легкий**
Положення	**Сидячи**
Обладнання	**Не потрібне**
Місце	**Стілець без коліщат**

⚠ Подбайте про безпеку

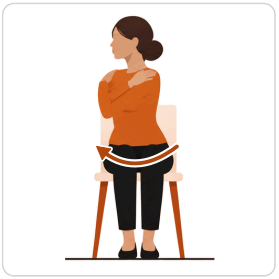
- Повертайтеся повільно й лише настільки, наскільки вам зручно.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 7

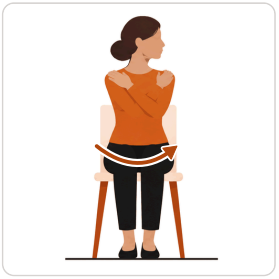
Крок за кроком



1. Сядьте рівно, стопи повністю на підлозі.
2. Схрестіть руки й покладіть долоні на плечі.



3. Тримайте таз нерухомо. Повільно поверніть верхню частину тулуба в один бік.
4. Утримуйте положення 5 секунд, потім поверніться обличчям уперед. Не затримуйте дихання.



5. Тепер поверніться в інший бік. Повторіть по 5 разів у кожен бік.

Підлаштуйте під себе

Легше
Повертайтеся зовсім трохи.

Складніше
Утримуйте кожен поворот трохи довше.

На телефоні

Розтягування

Розтягування грудних м’язів

Розтягує м’язи грудей і плечей спереду.

Час	**Близько 1 хвилини**
Рівень	**Легкий**
Положення	**Стоячи або сидячи**
Обладнання	**Не потрібне**
Місце	**Стілець без коліщат, якщо виконуєте вправу сидячи**

⚠ Подбайте про безпеку

- Розтягуйтеся обережно. Ви маєте відчувати натяг, а не біль.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 7

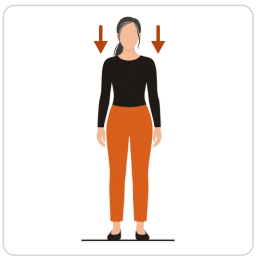
Крок за кроком

Стоячи | Сидячи



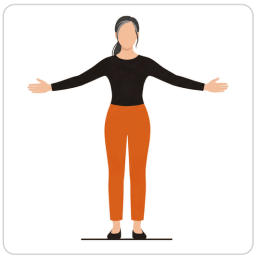
1 Сядьте ближче до краю стільця, не спираючись на спинку. Або станьте рівно.





2 Відведіть плечі назад і вниз.





3 Розведіть руки в сторони.

4 Обережно подайте груди вперед, доки не відчуєте натяг.

5 Утримуйте положення 5-10 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 5 разів. Не затримуйте дихання.



Підлаштуйте під себе

Легше
Тримайте руки нижче й розтягуйтеся зовсім трохи.

Складніше
Утримуйте положення довше, до 30 секунд.

На телефоні

Нахили вбік

Розтягує м’язи з боків тулуба.

Розтягування

Час	**Близько 1 хвилини**
Рівень	**Легкий**
Положення	**Стоячи або сидячи**
Обладнання	**Не потрібне**
Місце	**Трохи вільного місця на підлозі або стілець без коліщат**

⚠ Подбайте про безпеку

- Не нахиляйтеся вперед і не повертайте тулуб. Рухайтеся повільно.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 7

Крок за кроком

Стоячи



1. Сядьте або станьте рівно, розставивши ноги.
2. Вільно опустіть руки вздовж тіла.

Сидячи





3. Повільно ведіть одну руку вниз уздовж ноги. Тримайте таз нерухомо.
4. Нахиляйтеся лише настільки, наскільки вам зручно, потім випрямляться.





5. Тепер нахиліться в інший бік. Повторіть по 3 рази в кожен бік.



Підлаштуйте під себе

Легше

Нахиляйтеся зовсім трохи.

Складніше

Утримуйте кожен нахил до 10 секунд. Не затримуйте дихання.

На телефоні

Розтягування

Розтягування задніх м’язів стегна

Розтягує м’язи на задній частині стегна.

Час **Близько 1 хвилини**

Рівень **Легкий**

Положення **Стоячи або сидячи**

Обладнання **Не потрібне**

Місце **Трохи вільного місця на підлозі і, якщо хочете, стілець, щоб триматися**

⚠ Подбайте про безпеку

- Тримайте спину рівно. Не робіть пружних рухів.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: **сторінка 7**

Крок за кроком

Стоячи



1 Станьте рівно. Тримайтеся за спинку стільця або спирайтеся руками на ногу, яку зігнете.

Сидячи





2 Поставте одну ногу вперед на п’ятку, носок підніміть. Тримайте цю ногу прямою.





3 Трохи зігніть другу ногу в коліні й відведіть сідниці назад.

4 Трохи нахиліться вперед із рівною спиною, доки не відчуєте натяг.

5 Утримуйте положення 10 секунд. Потім змініть ногу. Повторіть по 2 рази на кожну ногу. Не затримуйте дихання.

Варіант сидячи

Сядьте ближче до краю стільця. Витягніть одну ногу вперед, п’ятка на підлозі. Сядьте рівно й трохи нахиліться вперед.

Підлаштуйте під себе

Легше

Нахиляйтеся вперед зовсім трохи.

Складніше

Утримуйте положення довше, до 30 секунд.

На телефоні

Розтягування

Розтягування литкових м’язів

Розтягує литкові м’язи. Добре підходить після прогулянки.

Час	**Близько 2 хвилин**
Рівень	**Легкий**
Положення	**Стоячи**
Обладнання	**Не потрібне**
Місце	**Стіна або спинка стільця**

⚠ Подбайте про безпеку

- Не відривайте п’ятку задньої ноги від підлоги. Не робіть пружних рухів.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 7

Крок за кроком



1 Станьте обличчям до стіни й обіпріться на неї руками. Або тримайтеся за спинку стільця.



2 Відступіть однією ногою назад. Тримайте цю ногу прямою, а п’ятку на підлозі.



3 Згинайте передню ногу в коліні, доки не відчуєте натяг у задній нозі.

4 Утримуйте положення 15 секунд. Потім змініть ногу. Повторіть по 3 рази на кожну ногу. Не затримуйте дихання.

Підлаштуйте під себе

Легше

Зробіть менший крок назад.

Складніше

Утримуйте положення до 20 секунд.

На телефоні

Силові вправи

Вставання зі стільця

Тренує м’язи ніг і сідниць.

Час **Близько 1 хвилини**

Рівень **Легкий**

Положення **Стоячи**

Обладнання **Не потрібне**

Місце **Стілець без коліщат, приставлений до стіни**

⚠ Подбайте про безпеку

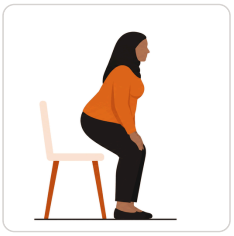
- Приставте стілець до стіни, щоб він не посунувся.
- Не затримуйте дихання. Видихайте, коли встаєте.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 7

Крок за кроком



1. Сядьте ближче до краю стільця. Поставте стопи повністю на підлогу, трохи розставивши їх.



2. Трохи нахиліться вперед.



3. Повільно встаньте, відштовхуючись ногами. Дивіться прямо перед собою.
4. Повільно сядьте. Якщо потрібно, допомагайте собі руками.
5. Повторіть 5 разів.

Підлаштуйте під себе

Легше

Вставайте, спираючись руками на стегна.

Складніше

Повторіть до 10 разів. Або, сідаючи, не торкайтеся сидіння: затримайтеся трохи над ним і знову встаньте.

На телефоні

Силові вправи

Віджимання від стіни

Тренує м’язи рук, грудей і плечей.

Час **Близько 1 хвилини**

Рівень **Легкий**

Положення **Стоячи**

Обладнання **Не потрібне**

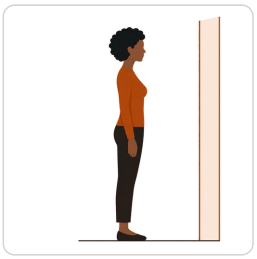
Місце **Вільна ділянка стіни**

⚠ Подбайте про безпеку

- Не затримуйте дихання. Видихайте, коли відштовхуєтеся.
- Стійте на неслизькій підлозі.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: **сторінка 7**

Крок за кроком



1. Станьте на відстані витягнутої руки від стіни.



2. Покладіть долоні на стіну на рівні плечей.



3. Тримайте спину рівно. Повільно зігніть руки в ліктях і наблизьте груди до стіни.
4. Повільно відштовхніться, доки руки не випрямляться.
5. Повторіть 5 разів.

Підлаштуйте під себе

Легше

Станьте трохи ближче до стіни.

Складніше

Повторіть до 10 разів. Або станьте трохи далі від стіни.

На телефоні

Силові вправи

Підйоми навшпиньки

Тренує м’язи ніг нижче колін.

Час **Близько 1 хвилини**

Рівень **Легкий**

Положення **Стоячи або сидячи**

Обладнання **Не потрібне**

Місце **Стілець без коліщат або кухонна стільниця**

⚠ Подбайте про безпеку

- Не відпускайте опору, якщо непевно стоїте на ногах.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 7

Крок за кроком

Стоячи



1 Станьте за стільцем і тримайтеся за його спинку.

Сидячи





2 Повільно підніміться навшпиньки.





3 Повільно опустіть п’ятки на підлогу.

4 Повторіть 5 разів.

Варіант сидячи

Сядьте, стопи повністю на підлозі. Підніміть п’ятки так, щоб коліна піднялися, а потім опустіть їх.

Підлаштуйте під себе

Легше

Виконуйте вправу сидячи.

Складніше

Повторіть до 10 разів. Тримайтеся за стілець лише злегка.

На телефоні

Силові вправи

Згинання рук із пляшками води

Тренує м’язи на передній частині рук.

Час	**Близько 1 хвилини**
Рівень	**Легкий**
Положення	**Стоячи або сидячи**
Обладнання	**Дві невеликі пляшки з водою**
Місце	**Стілець без коліщат, якщо виконуєте вправу сидячи**

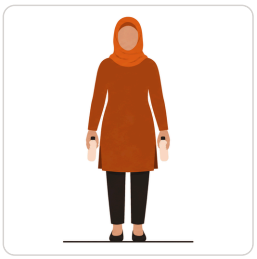
⚠ Подбайте про безпеку

- Тримайте спину рівно, а лікті біля тулуба.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: **сторінка 7**

Крок за кроком

Стоячи



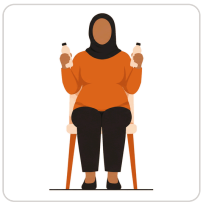




1. Сядьте або станьте рівно. Візьміть у кожну руку пляшку з водою.
2. Опустіть руки вздовж тіла, долонями вперед.
3. Повільно зігніть руки в ліктях і підніміть пляшки до плечей.
4. Повільно опустіть їх. Повторіть 5 разів.

Сидячи







Підлаштуйте під себе

Легше

Візьміть менші пляшки або виконуйте вправу без пляшок.

Складніше

Повторіть до 10 разів.

На телефоні

Рівновага

Стійка на одній нозі

Тренує рівновагу.

Час **Близько 1 хвилини**

Рівень **Помірний**

Положення **Стоячи**

Обладнання **Не потрібне**

Місце **Стіна або стілець без коліщат**

⚠ Подбайте про безпеку

- Завжди стійте поруч зі стіною або стільцем.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 7

Крок за кроком



1 Станьте обличчям до стіни. Торкніться її кінчиками пальців.



2 Трохи підніміть одну ногу від підлоги. Тримайте таз рівно.

3 Утримуйте положення 5 секунд. Обережно поставте ногу.



4 Змініть ногу. Повторіть по 3 рази на кожну ногу.

Підлаштуйте під себе

Легше
Тримайте обидві руки на стіні. Піднімайте лише п’ятку.

Складніше
Утримуйте положення до 10 секунд. Торкайтеся стіни лише злегка.

На телефоні

Рівновага

Ходьба з п’ятки на носок

Тренує рівновагу під час ходьби.

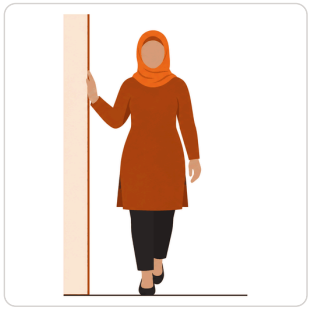
Час **Близько 1 хвилини**
Рівень **Помірний**
Положення **Стоячи**
Обладнання **Не потрібне**
Місце **Стіна, уздовж якої можна йти**

⚠ Подбайте про безпеку

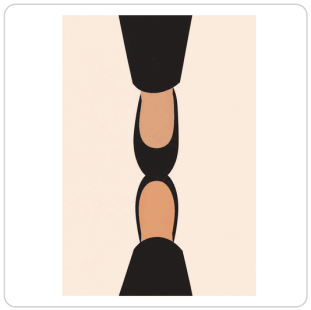
- Весь час тримайте руку біля стіни.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 7

Крок за кроком



1. Станьте біля стіни. Торкніться її кінчиками пальців.



2. Поставте п’ятку однієї ноги на підлогу впритул перед пальцями другої ноги.
3. Тепер так само перенесіть задню ногу вперед.
4. Дивіться вперед, а не вниз. Зробіть 5 кроків.

Підлаштуйте під себе

Легше
Залишайте невеликий проміжок між п’яткою передньої ноги та пальцями задньої.

Складніше
Зробіть до 10 кроків. Торкайтеся стіни лише злегка.

На телефоні

Рівновага

Кроки вбік

Тренує рівновагу, коли ви рухаєтеся вбік.

Час **Близько 1 хвилини**

Рівень **Легкий**

Положення **Стоячи**

Обладнання **Не потрібне**

Місце **Вільна ділянка підлоги біля стіни або стільниці**

⚠ Подбайте про безпеку

- Спершу приберіть усе з підлоги. Не схрещуйте ноги.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 7

Крок за кроком



1. Станьте біля стіни або стільниці. Поставте ноги разом і трохи зігніть коліна.



2. Повільно ступіть однією ногою вбік.



3. Приставте до неї другу ногу.
4. Тримайте таз рівно. Зробіть 10 кроків в один бік, потім 10 кроків в інший.

Підлаштуйте під себе

Легше

Робіть маленькі кроки. Тримайтеся за стільницю або спинку стільця.

Складніше

Робіть на кілька кроків більше в кожен бік.

На телефоні

Танцювальна хода

Рух, близький до вашої культури

Повільна танцювальна хода, створена за мотивами польського полонезу.

Час	**2-5 хвилин**
Рівень	**Легкий**
Положення	**Стоячи або сидячи**
Обладнання	**Музика, яка вам подобається, якщо хочете**
Місце	**Кімната, коридор або місце надворі**

⚠ Подбайте про безпеку

- Приберіть усе з підлоги.
- Робіть ворітця досить високими, щоб під ними було легко пройти.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 7



Крок за кроком

1. Увімкніть повільну музику або рахуйте подумки.
2. Ідіть уперед у такт музиці.
3. На кожному кроці злегка згинайте коліна. Рухайтеся плавно.
4. У групі йдіть одна за одною. Дві жінки можуть, якщо хочуть, узятися за руки й підняти їх високо, утворивши ворітця. Інші проходять під ними.

Варіант сидячи

Сядьте рівно й переступайте ногами на місці в такт музиці. Повільно піднімайте й опускайте руки.

Підлаштуйте під себе

Легше
Ідіть повільніше. Руки тримайте опущеними.

Складніше
Ідіть довше або піднімайте руки під час ходьби.

На телефоні

Танець у ряд

Рух, близький до вашої культури

Танець із кроками вбік, створений за мотивами халаю й дабке.

Час **2-5 хвилин**

Рівень **Легкий**

Положення **Стоячи або сидячи**

Обладнання **Музика, яка вам подобається, якщо хочете**

Місце **Трохи вільного місця на підлозі**

⚠ Подбайте про безпеку

- Без стрибків і притупування. Ступайте плавно, не піднімаючи ніг високо.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 7



Крок за кроком

1. Станьте в ряд з іншими жінками або танцюйте наодинці. Тримайтеся за руки, тільки якщо хочете.
2. Ступіть правою ногою вправо.
3. Приставте до неї ліву ногу й торкніться носком підлоги.
4. Ступіть лівою ногою вліво. Приставте до неї праву ногу й торкніться носком підлоги.
5. Продовжуйте в такт музиці.

Варіант сидячи

Сядьте ближче до краю стільця. По черзі відставляйте ноги вбік і торкайтеся носком підлоги, у такт музиці.

Підлаштуйте під себе

Легше
Робіть маленькі кроки. Тримайтеся за спинку стільця.

Складніше
Робіть два кроки перед кожним дотиком.

На телефоні

Співоче коло

Рух, близький до вашої культури

Повільна хода по колу зі співом, створена за мотивами норвезьких і українських кругових танців.

Час	**2-5 хвилин**
Рівень	**Легкий**
Положення	**Стоячи або сидячи**
Обладнання	**Не потрібне**
Місце	**Кімната або місце надворі**

⚠ Подбайте про безпеку

- Залишайте місце між людьми, щоб ніхто не перечепився.
- Зупиніться, якщо болить або якщо у вас паморочиться голова чи ви погано почуваєтеся.

Як займатися безпечно: сторінка 7



Крок за кроком

1. Станьте в коло з іншими жінками або йдіть невеликим колом наодинці.
2. Співайте або наспівуйте знайому пісню. Почати може будь-хто.
3. Поверніться ліворуч і повільно йдіть по колу в такт пісні.
4. Коли пісня закінчиться, зупиніться й поверніться обличчям до центру.

Варіант сидячи

Сядьте в коло. Похитуйтеся й відбивайте ритм ногами в такт пісні.

Підлаштуйте під себе

Легше
Стійте на місці й похитуйтеся з боку в бік, поки співаєте.

Складніше
Продовжуйте ще під одну пісню.

На телефоні

VITALITY

Co-funded by the European Union

Посібник з інклюзивної фізичної грамотності

Прості способи для жінок більше рухатися вдома й разом з іншими

Відкрийте посібник на телефоні

vitality.sports4.eu/uk/toolkit

Можна вільно використовувати, поширювати й адаптувати за ліцензією Creative Commons Із Зазначенням Авторства-Поширення На Тих Самих Умовах 4.0 Міжнародна (CC BY-SA 4.0), за винятком емблеми ЄС, логотипів партнерів і матеріалів третіх осіб, що мають відповідну позначку.

Результат проєкту	D2.1 Посібник з інклюзивної фізичної грамотності
Проєкт	VITALITY: Strengthening Disadvantaged Women's Health and Resilience via Culturally Adapted Physical Activity Toolkit
Номер проєкту	101239131
Видання	1.0, 30 вересня 2026 року
Сайт	vitality.sports4.eu/uk

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.