

🎵 AKTYWNOŚĆ · KLUB SIŁACZA

# Klub Siłacza

Utrzymanie kondycji: Przeciwdziałanie utracie masy mięśniowej poprzez regularny trening oporowy. Budowanie siły funkcjonalnej potrzebnej w codziennym życiu (noszenie zakupów, prace w ogrodzie). Wykorzystanie Siłowni...



POZIOM TRUDNOŚCI

**Łatwy**

UCZESTNICY

**Mała grupa**

MIEJSCE

**Plener**

ORGANIZACJA

**Jednorazowy**

## Wprowadzenie

Aktywność polega na grupowym treningu siłowym z wykorzystaniem ogólnodostępnych siłowni plenerowych. Seniorzy ćwiczą według konkretnego planu treningowego, skupiając się na budowaniu siły potrzebnej w codziennym życiu (np. noszenie zakupów, prace w ogrodzie). Praca w parach (jeden ćwiczy, drugi asekuruje i liczy powtórzenia) buduje relacje, a wspólny strój lub gadżet (np. sportowa czapka) pomaga przełamać wstyd przed ćwiczeniem w miejscu publicznym.



## Cel scenariusza

---

1. **Utrzymanie kondycji:** Przeciwdziałanie utracie masy mięśniowej poprzez regularny trening oporowy. Budowanie siły funkcjonalnej potrzebnej w codziennym życiu (noszenie zakupów, prace w ogrodzie).
2. **Wykorzystanie Siłowni plenerowych:** Aktywne korzystanie z darmowej infrastruktury publicznej, która często stoi pusta lub jest dewastowana.
3. **Motywacja Grupowa:** Stworzenie mechanizmu "wzajemnego pilnowania się". Trudniej opuścić trening, gdy koledzy czekają na siłowni.



## Dla kogo

---

Mężczyźni 60+, którzy chcą zadbać o formę, ale krępują się chodzić do komercyjnych klubów fitness (gdzie dominują młodzi ludzie i głośna muzyka). Osoby szukające taniej formy aktywności (brak karnetów). Mężczyźni potrzebujący instruktażu technicznego, by nie zrobić sobie krzywdy.

### 1 Krok 1: Wizja Lokalna i Partnerstwo (Diagnoza)

Zanim zaczniemy ćwiczyć, sprawdzimy sprzęt. Przejdźmy się na najbliższą siłownię plenerową. Czy urządzenia działają? Czy jest bezpiecznie? Jeśli coś skrzypi - zgłośmy to do Gminy/Spółdzielni. To pierwszy akt sprawstwa: "Doprowadzamy nasz teren do porządku". Udajmy się do lokalnego Ośrodka Sportu. Nie prosimy o pieniądze, ale o wiedzę. Zapytajmy: "Mamy grupę seniorów, chcemy ćwiczyć bezpiecznie. Czy wasz trener może przyjść na 3 pierwsze spotkania i pokazać, jak używać maszyn, żeby nie uszkodzić kręgosłupa?". Często zgodzą się w ramach misji publicznej.

### 2 Krok 2: Grupa Inicjatywna (Nabór)

Nie róbmy masowych plakatów. Zaczniemy od "Grupy Trzymającej Formę" - 3-4 facetów. Ustalmy sztywny termin, np. Sobota, 10:00. To święty czas. Ogłośmy w okolicy: "Klub Siłacza. Darmowe treningi dla facetów 60+. Nauka obsługi maszyn, plan treningowy, dobra ekipa. Startujemy w sobotę".

### 3 Krok 3: Instruktaż Techniczny (Fundament)

Pierwsze spotkania to nie wyścigi, to warsztat techniczny. Każda maszyna ma instrukcję, ale lepiej, gdy pokaże to człowiek. Uczymy się:

1. Jak ustawić oddech.
2. Ile robić powtórzeń (dla seniorów ważniejsza jest technika niż ciężar).
3. Rozgrzewka - kluczowa sprawa przed wejściem na maszyny. Każdy uczestnik otrzymuje "Kartę Zawodnika" - prostą kartkę, gdzie zapisuje, co zrobił. Mężczyźni lubią widzieć progres ("Miesiąc temu zrobiłem 10 powtórzeń, dziś 15").

### 4 Krok 4: Systematyka i Wiedza

Gdy grupa okrzepnie, wprowadźmy elementy edukacji. Raz w miesiącu, zamiast po treningu od razu iść do domu, zostajemy na ławce na krótki wykład (15 min). Temat? "Paliwo dla seniora". Zaprośmy dietetyka lub przygotujmy materiały o białku, nawodnieniu i suplementacji (witamina D3, magnez). Mówimy językiem technicznym: "Jak smarować stawy", "Jak regenerować silnik", a nie językiem medycznym.

**Wskazówka:** Siłownie plenerowe często stoją przy boiskach. Warto połączyć trening z dbałością o ten teren (np. odśnieżenie, zamiecenie liści przed ćwiczeniami). To buduje wizerunek gospodarza. Wykorzystajcie parki miejskie. Umówcie się w godzinach, gdy dzieci są w szkole (np. 11:00), aby uniknąć tłoku i hałasu. Jeżeli w twojej okolicy jest wiele siłowni plenerowych, można robić "Trening Objazdowy" - co miesiąc testujemy nową siłownię w innej dzielnicy/osiedlu.

## 5 Krok 5: Plan B (Sezon Zimowy)

Polska jesień bywa brutalna. Nie zawieszajmy działalności. Ustalmy z lokalną szkołą lub Domem Kultury wejście na salę gimnastyczną raz w tygodniu. Jeśli to niemożliwe - przenieśmy treningi na "Marszobieg" lub ćwiczenia domowe z raportowaniem grupie. Ważne, by nie stracić kontaktu.



### Potrzebne zasoby

1. **Obiekt:** Sprawna siłownia plenerowa
2. **Trener/Instruktor:** Lokalny wuefista, trener z Ośrodka Sportu lub przeszkolony lider grupy.
3. **Materiały:** Karty Treningowe (proste tabele do zapisu powtórzeń), woda.



### WSKAZÓWKI

1. **Plan Treningowy:** To klucz do motywacji. "Przychodzę, bo mam do wykonania plan", a nie "przychodzę pomachać rękami".
2. **Para Treningowa:** Dobierzcie się w dwójki. Jeden ćwiczy, drugi liczy powtórzenia i koryguje sylwetkę. To buduje relację.
3. **Nie tylko siła:** Wplećcie ćwiczenia na równowagę (stanie na jednej nodze) - to kluczowe w zapobieganiu upadkom w tym wieku.



### Element rywalizacji

1. **„Licznik Obecności”:** Prosty ranking frekwencji. Nagroda dla najbardziej wytrwałego (np. bidon sportowy) na koniec kwartału.
2. **„Progres Miesiąca”:** Kto dołożył najwięcej powtórzeń na "wioślarzu" w stosunku do swoich możliwości. Rywalizujemy sami ze sobą, nie z kolegą.



### BARIERY I ZALECENIA

1. **Zdrowie:** Ryzyko kontuzji/przeciążenia. Rozwiązanie: Obowiązkowa ankieta na start ("czy masz zgodę lekarza na ruch?"). **Zasada:** "Ćwiczymy do pierwszego dyskomfortu, nie do bólu".
2. **Wstyd:** "Będę wyglądał głupio na tych maszynach". **Rozwiązanie:** Grupa ujednocila strój (np. takie same czapki/koszulki) i ćwiczy razem. W grupie nikt nie wygląda głupio, grupa budzi respekt.



### Linki i inspiracje

→ <https://www.stameco.pl/pl/blog/silownie-plenerowe-dla-seniorow>

→ <https://thecampfitness.com/active-seniors-community-fitness/>

**KONIEC  
SCENARIUSZA**