

Wykonuj małe kroki każdego dnia... a zanim się zorientujesz, dojdiesz do swojego celu



BROSZURA DOTYCZĄCA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

trzeci stopień
zaawansowania

**razem
zmieniamy
otyłość**


novo nordisk®

SPIS TREŚCI

I. Wprowadzenie

1. ZALETY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ 3
2. DRUGI POZIOM ZAAWANSOWANIA TO ĆWICZENIA, JAKIE MOŻNA WYKONYWAĆ W DOMU LUB NA ZEWNĄTRZ 5
3. MÓJ TYGODNIOWY PLAN AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ 6

II. Porady i wskazówki

1. WSKAZÓWKI NA POCZĄTEK 7
2. WSKAZÓWKI UŁATWIAJĄCE ZMINIMALIZOWANIE „BEZRUCHU” 7
3. WSKAZÓWKI NA TEMAT ZWIĘKSZANIA CODZIENNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ 8

III. Wskazówki na temat ćwiczeń 9

IV. Program kardio

1. CZTEROTYGODNIOWY PROGRAM MARSZÓW: 1.stopień 10
2. PROGRAM INTERWAŁOWY
Czterotygodniowy program marszów: 2.stopień 11
3. PROGRAM INTERWAŁOWY
Czterotygodniowy program marszów: 3.stopień 12
4. PROGRAM INTERWAŁOWY
Czterotygodniowy program marszów interwałowych: 1.stopień 13
5. PROGRAM INTERWAŁOWY
Czterotygodniowy program marszów interwałowych: 2.stopień 14
6. PROGRAM INTERWAŁOWY
Czterotygodniowy program marszów interwałowych: 3.stopień 15

V. Program ćwiczeń ogólnousprawniających

1. ĆWICZENIE W DOMU: Program 1 16
2. ĆWICZENIE W DOMU: Program 2 18
3. ĆWICZENIE W DOMU: Program 3 z taśmą treningową 21

VI. Odpowiednia motywacja 24

VII. Postępowanie w przypadku urazu 25

I. Wprowadzenie

Zapoznaj się z tymi instrukcjami przed rozpoczęciem programu ćwiczeń

PAMIĘTAJ!

OMÓW Z LEKARZEM TWOJE MOŻLIWOŚCI ORAZ OGRANICZENIA W STOSOWANIU AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ.

1. ZALETY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- 1** Aktywność fizyczna jest ważna z wielu różnych względów. Poza korzyściami zdrowotnymi sprawia, że czujesz się lepiej, i pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.
- 2** Ćwiczenia fizyczne wpływają pozytywnie na sen, trawienie, nastrój oraz ogólne samopoczucie.
- 3** Regularna aktywność fizyczna w połączeniu z ograniczeniem kalorii przynosi lepsze efekty redukcyjne niż sama aktywność fizyczna lub dieta.
- 4** Utrzymanie aktywności fizycznej po zakończonej diecie jest jedną z najlepszych metod powstrzymania efektu jojo.
- 5** Aktywność fizyczna pomaga zwiększyć masę mięśni.
- 6** Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, choroby sercowo-naczyniowe oraz nowotwory.

Do ogólnego bilansu energetycznego zaliczamy każdą aktywność, nawet zmywanie naczyń czy robienie zakupów.

Skrócenie czasu spędzanego w bezruchu (na przykład oglądania TV) przynosi istotne korzyści zdrowotne. Najbardziej efektywna jest taka aktywność fizyczna, w trakcie której używasz mięśni i przyspieszasz pracę serca.

PAMIĘTAJ!

NAWET NAJMNIJSZA AKTYWNOŚĆ
(NP. SPRZĄTANIE CZY ZAMIATANIE) MA DUŻE
ZNACZENIE DLA TWOJEGO ZDROWIA

ZASTANÓW SIĘ NAD TYM, JAK ZWIĘKSZYĆ SWOJĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Jak skrócić czas spędzany w pozycji siedzącej?

Jakie ćwiczenia mogą zacząć stosować?

Jak wydłużyć czas poświęcony na aktywność fizyczną?

Poniższy folder aktywności pomoże Tobie oraz Twojemu edukatorowi zdrowotnemu w trakcie badania.

Jeżeli jesteś już osobą aktywną, wprowadź dodatkowe ćwiczenia w ciągu dnia. Jeśli dotychczas nie ruszałeś/-aś się zbyt dużo, dobrym pomysłem będzie postępowanie mające na celu zmniejszenie „bezruchu” i stopniowe zwiększanie liczby ćwiczeń w ciągu dnia.



2. TRZECI STOPIEŃ ZAAWANSOWANIA TO ĆWICZENIA W CENTRUM FITNESS

Wprowadzenie krótkiego planu ćwiczeń w domu lub dowolnym innym miejscu może być bardzo korzystnym uzupełnieniem pozostałych aktywności fizycznych.

- ⦿ Ta broszura aktywności skupia się na ćwiczeniach, jakie można wykonywać w centrum fitness. Chodząc do centrum fitness, można robić dwie rzeczy: zapisać się na zajęcia i/lub korzystać z dostępnego sprzętu.
 - Uczęszczanie na zajęcia jest o tyle korzystne, że jest aktywnością społeczną, a dodatkowo zawsze czuwa nad nami instruktor.
 - Korzystając ze sprzętu w centrum fitness, możesz trenować kiedy chcesz i we własnym tempie.
- ⦿ Program 1 jest podstawowym planem ćwiczeń dostosowanym do większości osób. Zacznij od niewielkich ciężarów i niskiej intensywności, a następnie stopniowo je zwiększaj. Ćwicz zgodnie z tym planem 2–3 razy na tydzień z co najmniej jednodniową przerwą pomiędzy treningami mięśni, aby wyciągnąć z nich optymalne korzyści. Programy na wytrzymałość można wykonywać częściej.
- ⦿ Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu poproś jednego z pracowników siłowni o sesję treningową, podczas której pokaże Ci, jak prawidłowo używać sprzętu.



3. MÓJ TYGODNIOWY PLAN AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- ⦿ Wypełnij swój codzienny plan aktywności razem z lekarzem lub dietetykiem zaangażowanym w proces redukcji masy ciała.
- ⦿ Plan pomoże Ci określić cele krótkoterminowe oraz śledzić swoje postępy.
- ⦿ Na początku nie próbuj wykonywać wszystkich ćwiczeń naraz. Początkowo wybieraj ćwiczenia, które najbardziej Ci odpowiadają.
- ⦿ W pierwszej kolejności pomyśl o swoich aktualnych nawykach, a następnie rozważ, które aktywności możesz dodać do swojego planu dnia. Cele krótkoterminowe będą Twoimi krokami na drodze do osiągnięcia celów długoterminowych.

ZNAJDŹ CZAS NA ĆWICZENIA FIZYCZNE. PRZEJMIJ KONTROLĘ NAD SWOIM ŻYCIEM I SPRAW, ABY ĆWICZENIA STAŁY SIĘ CZĘŚCIĄ TWOJEJ CODZIENNOŚCI.



II. Porady i wskazówki

1. WSKAZÓWKI NA POCZĄTEK

- 1** Zaczynj wprowadzanie zmian powoli i nie zmieniaj wszystkiego naraz.
- 2** Wprowadzenie nowych nawyków wymaga czasu. Pamiętaj, że ważniejsze od idealnego wykonywania ćwiczeń jest ich regularne stosowanie. Jeśli masz wybrany program, ale danego dnia nie masz ochoty ćwiczyć, po prostu wyjdź na krótki spacer. Nie rezygnuj zupełnie z aktywności fizycznej w tym dniu.
- 3** Próbuj różnych sposobów zwiększania aktywności fizycznej nie bój się nowych ćwiczeń. Porozmawiaj z lekarzem i dietetykiem i wyznaczcie razem Twoje cele do wykonania przed każdą kolejną wizytą. Upewnijcie się, że cele są konkretne, wymierne, zasadne i realistyczne. Pamiętaj, że masz dużo czasu na stopniową poprawę swoich wyników.
- 4** Zastanów się, co może powstrzymać Cię przed realizacją celów? O swoich przemyśleniach porozmawiaj ze specjalistą. Razem możecie obmyślić strategię działania.

2. WSKAZÓWKI UŁATWIAJĄCE ZMINIMALIZOWANIE „BEZRUCHU”

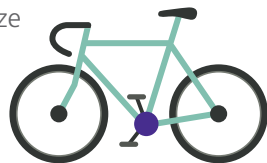
- 1** Skracaj czas spędzany w pozycji siedzącej.
- 2** Staraj się nie używać telefonu w celach rozrywkowych.
- 3** Oglądaj telewizję maksymalnie 2 godziny dziennie.
- 4** Krócej korzystaj z komputera i tabletu.

Znajdź sposoby na zwiększenie swojej codziennej aktywności fizycznej.
POROZMAWIJ Z LEKARZEM I DIETETYKIEM O TYM, W JAKI SPOSÓB DODAC AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ DO SWOICH CODZIENNYCH CZYNNOSCI.

3. WSKAZÓWKI NA TEMAT ZWIĘKSZANIA CODZIENNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Jeśli korzystasz z komunikacji miejskiej, wysiadaj jeden przystanek wcześniej. Jeśli prowadzisz samochód, parkuj go na samym końcu parkingu lub parę ulic dalej

Jeśli to możliwe, dojeżdżaj do pracy na rowerze



Korzystaj ze schodów, gdy tylko to możliwe



Idź na spacer lub wykonaj parę ćwiczeń w przerwie na lunch oraz podczas innych krótkich przerw w trakcie pracy

Liczy się każda aktywność fizyczna: sprzątanie domu, prace w ogrodzie oraz inne domowe obowiązki



Wszelkie codziennie lokalne sprawy załatwiaj pieszo (zakupy, poczta, apteka). Jeśli możesz, unikaj korzystania z samochodu i komunikacji miejskiej



Znajdź sposoby na zwiększenie swojej codziennej aktywności fizycznej



III. Wskazówki na temat ćwiczeń

- Ćwiczeniami możemy nazwać każdą czynność stymulującą pracę mięśni i zwiększającą pracę Twojego serca. Świetnymi przykładami ćwiczeń są: spacerowanie, taniec, pływanie, bieganie, ćwiczenie na siłowni, marsze, jazda konna, spacer z kijami nordic walking, piesze wycieczki, jazda na łyżwach lub nartach i kajakarstwo. Wykaż się kreatywnością i wybieraj te formy aktywności, które lubisz lub są dla Ciebie akceptowalne.
- Jeśli dużo chodzisz, noś dostosowaną do warunków pogodowych lekką odzież i pij dużo płynów, aby zapobiegać przegrzaniu i odwodnieniu (szczególnie kiedy robi się ciepło).
- Wprowadź ćwiczenia do swojego tygodniowego planu działania.
- Stosuj różne rodzaje treningów: interwałowe, kardio i siłowe, aby stawiać sobie nowe wyzwania, ćwiczyć wszystkie partie mięśni i szybciej gubić zbędne kilogramy.
- Programy interwałowe w niniejszej broszurze są programami treningów marszowych, ale możesz też poeksperymentować z innymi rodzajami ćwiczeń.
- Jeśli marsze są dla Ciebie zbyt trudne, rozważ inne formy lekkich ćwiczeń, na przykład pływanie lub jazdę na rowerze.
- W czasie marszu zwolnij lub zatrzymaj się, jeśli odczuwasz ból w klatce piersiowej lub stawach, płytko oddychasz albo masz zawroty głowy. Pamiętaj o poinformowaniu lekarza o swoich dolegliwościach .

Po **pierwszych ćwiczeniach** możesz odczuwać **lekki ból mięśni**. To normalne, ale jeśli **odczuwasz znaczny ból** lub dyskomfort albo **jeśli utrzymuje się on dłużej niż przez 2–3 dni**, **porozmawiaj o nim z lekarzem**.

IV. Programy ćwiczeń interwałowych

1. Czterotygodniowy program marszów interwałowych: 1.stopień

Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z zaleceniem lekarza bądź dietetyka.

	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
1. Normalne tempo	2 minuty	2 minuty	2 minuty	3 minuty
2. Szybki spacer	2 minuty	2 minuty	2 minuty	3 minuty
Łączny czas ćwiczeń	Naprzemiennie przez 12 minut	Naprzemiennie przez 18 minut	Naprzemiennie przez 24 minuty	Naprzemiennie przez 24 minuty
Poniedziałek				
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				
Sobota				
Niedziela				

2. PROGRAM INTERWAŁOWY

Czterotygodniowy program marszów interwałowych: 2.stopień

Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z zaleceniem lekarza bądź dietetyka.

	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
1. Normalne tempo	3 minuty	3 minuty	3 minuty	3 minuty
2. Szybki spacer	3 minuty	3 minuty	3 minuty	3 minuty
Łączny czas ćwiczeń	Naprzemiennie przez 24 minuty	Naprzemiennie przez 30 minut	Naprzemiennie przez 36 minut	Naprzemiennie przez 42 minuty
Poniedziałek				
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				
Sobota				
Niedziela				

3. PROGRAM INTERWAŁOWY

Czterotygodniowy program marszów interwałowych: 3.stopień

Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z zaleceniem lekarza bądź dietetyka.

	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
1. Normalne tempo	3 minuty	3 minuty	3 minuty	3 minuty
2. Szybki spacer	3 minuty	3 minuty	3 minuty	3 minuty
Łączny czas ćwiczeń	Naprzemiennie przez 42 minuty	Naprzemiennie przez 48 minut	Naprzemiennie przez 48 minut	Naprzemiennie przez 60 minut
Poniedziałek				
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				
Sobota				
Niedziela				

4. PROGRAM INTERWAŁOWY

Czterotygodniowy program biegów:

1. stopień

Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z zaleceniem lekarza bądź dietetyka.

	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
1. Normalne tempo	2 minuty	1 minuta	Przebiegnij większość dystansu, robiąc sobie jak najmniej 1-minutowych przerw	Przebiegnij większość dystansu, robiąc sobie jak najmniej 30-sekundowych przerw
2. Bieg	2 minuty	2 minuty		
Łączny czas ćwiczeń	Naprzemiennie przez 15 minut	Naprzemiennie przez 15 minut	15 minut	20 minut
Poniedziałek				
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				
Sobota				
Niedziela				

5. PROGRAM INTERWAŁOWY

Czterotygodniowy program biegów: 2.stopień

Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z zaleceniem lekarza bądź dietetyka.

	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
1. Normalne tempo	Przebiegnij większość dystansu, robiąc sobie jak najmniej 30-sekundowych przerw	Przebiegnij cały dystans	Przebiegnij cały dystans	Przebiegnij cały dystans
2. Bieg				
Łączny czas ćwiczeń	20 minut	20 minut	20 minut	25 minut
Poniedziałek				
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				
Sobota				
Niedziela				

6. PROGRAM INTERWAŁOWY

Czterotygodniowy program biegów: 3.stopień

Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z zaleceniem lekarza bądź dietetyka.

	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
1. Normalne tempo	Przebiegnij cały dystans	Przebiegnij cały dystans	Przebiegnij cały dystans	Przebiegnij cały dystans
2. Bieg interwałowy w 1 dniu w tygodniu	3 minuty szybkiego biegu i 3 minuty wolnego biegu		3 minuty szybkiego biegu i 3 minuty wolnego biegu	
Łączny czas ćwiczeń	25 minut	30 minut	40 minut	25 minut
Poniedziałek				
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				
Sobota				
Niedziela				

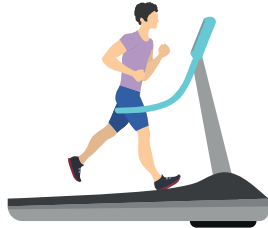
V. Programy ćwiczeń fitness

1. PROGRAM FITNESS 1

Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z zaleceniem lekarza bądź dietetyka.

1.1. ORBITREK, ROWER, STEPPER LUB BIEŻNIA

- A** Jest to rozgrzewka
- B** Stopniowo zwiększaj tempo przez 12 minut



- C** 12 minut

1.2. ĆWICZENIE PLECÓW

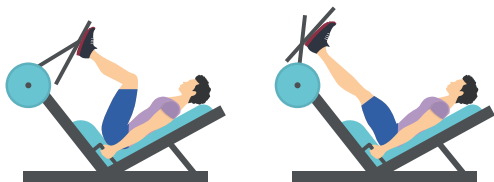
- A** Użyj maszyny lub ławki treningowej, która umożliwia robienie kontrolowanych ćwiczeń pleców



- B** 12 powtórzeń
- C** Powtórz ćwiczenie 3 razy

1.3. WYPYCHANIE CIĘŻARU NA SUWNICY

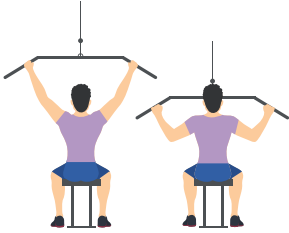
- A** Użyj suwnicy do wypychania, dzięki której będziesz prawidłowo wykonywać ćwiczenie



- B** 12 powtórzeń
- C** Powtórz ćwiczenie 3 razy

1.4. PRZYCIĄGANIE DRAŻKA DO KLATKI PIERSIOWEJ

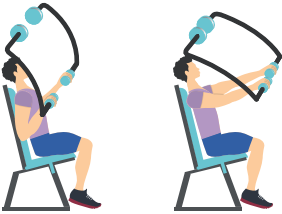
- A** Użyj maszyny, która pozwoli Ci przyciągnąć drążek do klatki piersiowej
- B** Możesz skorzystać z maszyny umożliwiającej ruchy pionowe lub poziome



- C** 12 powtórzeń
- D** Powtórz ćwiczenie 3 razy

1.5. WYCISKANIE NA MASZYNIE

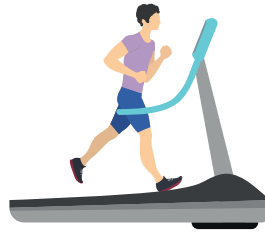
- A** Trenuj mięśnie klatki piersiowej na maszynie
- B** Możesz też skorzystać ze sztangielek, ale poproś jednego z instruktorów, aby pokazał Ci, jak ich używać



- C** 12 powtórzeń
- D** Powtórz ćwiczenie 3 razy

1.6. ORBITREK, ROWER, STEPPER LUB BIEŻNIA

- A** Użyj dowolnej maszyny do treningów cardio
- B** Jest to koniec sesji treningowej, więc postaraj się zwiększyć tętno i rytm oddychania na co najmniej 3 minuty



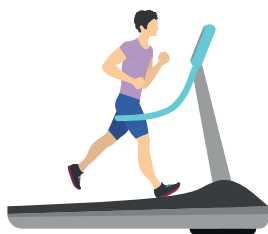
- C** 6 minut

2. PROGRAM FITNESS 2

Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z ustaleniami z edukatorem zdrowotnym spośród personelu zaangażowanego w badanie.

2.1. ORBITREK, ROWER, STEPPER LUB BIEŻNIA

- A** Jest to rozgrzewka
- B** Stopniowo zwiększaj tempo przez 12 minut



- C** 12 minut

2.2. ĆWICZENIE PLECÓW

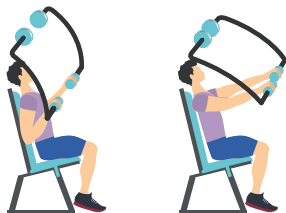
- A** Użyj maszyny lub ławki treningowej, która umożliwia robienie kontrolowanych ćwiczeń pleców



- B** 12 powtórzeń
- C** Powtórz ćwiczenie 3 razy

2.3. WYCISKANIE NA MASZYNI

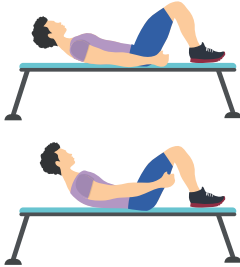
- A** Trenuj mięśnie klatki piersiowej na maszynie
- B** Możesz też skorzystać ze sztangielek, ale poproś jednego z instruktorów, aby pokazał Ci, jak ich używać



- C** 12 powtórzeń
- D** Powtórz ćwiczenie 3 razy

2.4. ĆWICZENIE MIĘŚNI BRZUCHA

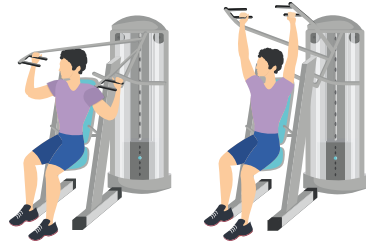
- A** Użyj maszyny, ławeczki lub maty i rób brzuszki w kontrolowanym i średnim tempie



- B** 12 powtórzeń
C Powtórz ćwiczenie 3 razy
D Powtórz ćwiczenie 3 razy

2.5. WYCISKANIE/ WYPYCHANIE CIĘŻARU NAD GŁOWĘ

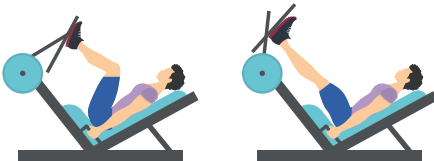
- A** Użyj maszyny do wypychania, dzięki której będziesz prawidłowo wykonywać ćwiczenie



- B** 12 powtórzeń
C Powtórz ćwiczenie 3 razy

2.6. WYPYCHANIE CIĘŻARU NA SUWNIICY

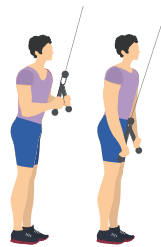
- A** Użyj suwnicy do wypychania, dzięki której będziesz prawidłowo wykonywać ćwiczenie



- B** 12 powtórzeń
C Powtórz ćwiczenie 3 razy

2.7. ĆWICZENIE TRICEPSÓW

- A** Stań prosto, unieś ręce przed siebie, chwyć drążek z liną, a następnie pociągnij go w dół tak, aby sięgał Ci do ud



- B** 12 powtórzeń
C Powtórz ćwiczenie 3 razy

2.8. PROSTOWANIE NÓG W SIADZIE

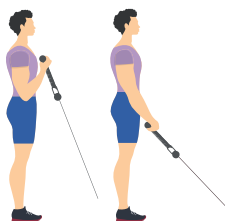
- A** Użyj maszyny do prostowania nóg w siadzie



- B** 12 powtórzeń
C Powtórz ćwiczenie 3 razy

2.9. BICEPSY

- A** Użyj maszyny umożliwiającej prostowanie ramion na wyciągu
B Chwyć drążek od spodu i przyciągnij go do wysokości barków, a następnie wróć do pozycji wyjściowej tak, aby w pełni wyprostować ramiona



- C** 12 powtórzeń
D Powtórz ćwiczenie 3 razy

2.10. UGINANIE NÓG LEŻĄC

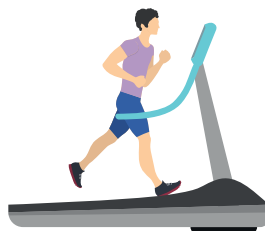
- A** Użyj maszyny do uginania nóg leżąc



- B** 12 powtórzeń
C Powtórz ćwiczenie 3 razy

2.11. ORBITREK, ROWER, STEPPER LUB BIEŻNIA

- A** Użyj dowolnej maszyny do treningów cardio
B Jest to koniec sesji treningowej, więc postaraj się zwiększyć tętno i rytm oddychania na co najmniej 3 minuty



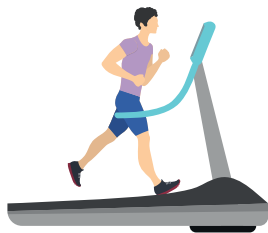
- C** 6 minut

3. PROGRAM FITNESS 3 – ĆWICZENIA Z CIĘŻARAMI

Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z ustaleniami z edukatorem zdrowotnym spośród personelu zaangażowanego w badanie.

3.1. ORBITREK, ROWER, STEPPER LUB BIEŻNIA

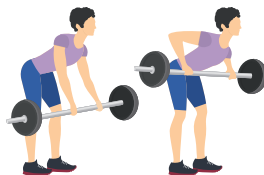
- A** Jest to rozgrzewka
- B** Stopniowo zwiększaj tempo przez 25–30 minut



- C** 25–30 minut

3.2. MARTWY CIĄG

- A** Lekko ugnij kolana i chwyć sztangę na szerokość barków
- B** Podnieś sztangę, prostując biodra, kolana oraz plecy
- C** Patrz przed siebie
- D** Połóż sztangę na ziemi i powtórz ćwiczenie



- E** 12 powtórzeń
- F** Powtórz ćwiczenie 3 razy

3.3. ĆWICZENIE MIĘŚNI BRZUCHA

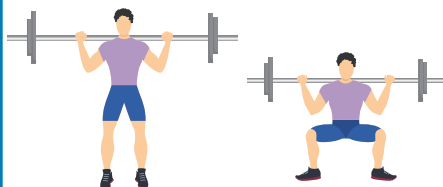
- A** Użyj maszyny, ławeczki lub maty i rób brzuszki w kontrolowanym i średnim tempie



- B** 12 powtórzeń
- C** Powtórz ćwiczenie 3 razy

3.4. PRZYSIADY ZE SZTANGĄ

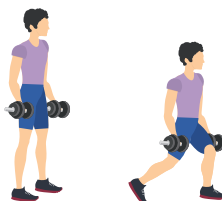
- A** Trzymaj sztangę na barkach z rękoma i nogami na szerokości barków
- B** Zrób przysiad tak nisko, jak tylko dasz radę bez zmieniania pozycji pleców



- C** 12 powtórzeń
- D** Powtórz ćwiczenie 3 razy

3.5. WYPADY ZE SZTANGIELKAMI

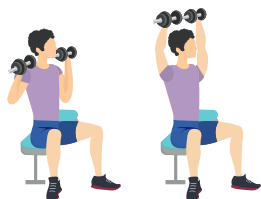
- A** Stań prosto, trzymając w dłoniach sztangielki
- B** Zrób krok prawą nogą na około 60 cm do przodu, uginając kolana, ale trzymając proste plecy i zachowując równowagę



- C** 12 powtórzeń
- D** Powtórz ćwiczenie 3 razy

3.6. UNOSZENIE RAMION ZE SZTANGIELKAMI

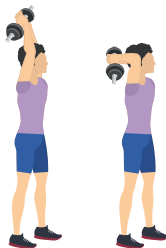
- A** Siądź prosto i oprzyj plecy o ławkę, a następnie podnieś sztangielki, aż zetkną się nad Twoją głową, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej



- B** 12 powtórzeń
- C** Powtórz ćwiczenie 3 razy

3.7. PROSTOWANIE RAMION

- A** Trzymaj sztangielkę obiema rękami za głową
- B** Podnieś sztangielkę nad głowę, prostując łokcie, przytrzymaj je tak przez chwilę, a następnie wróć do pozycji wyjściowej



- C** 12 powtórzeń
- D** Powtórz ćwiczenie 3 razy

3.8. WYCISKANIE SZTANGI NA ŁAWCE

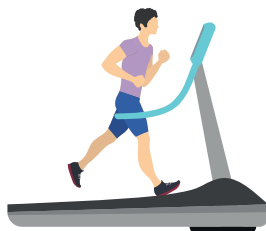
- A** Połóż się na ławce i przytrzymaj sztangę na szerokości barków
- B** Trzymając łokcie blisko tułowia, opuść sztangę, a następnie wyciśnij ją aż do wyprostowania łokci



- C** 12 powtórzeń
- D** Powtórz ćwiczenie 3 razy

3.9. ORBITREK, ROWER, STEPPER LUB BIEŻNIA

- A** Użyj dowolnej maszyny do treningów kardio
- B** Jest to koniec sesji treningowej, więc postaraj się zwiększyć tętno i rytm oddychania na co najmniej 3 minuty



- C** 6 minut



VI. Odpowiednia motywacja

- 1 Staraj się ćwiczyć razem z kimś.
 - ⦿ Zaangażuj w ćwiczenia swoją rodzinę lub przyjaciół. Wsparcie bliskich jest niezwykle ważne w skutecznym odchudzaniu.
 - ⦿ Stosuj system wzajemnej motywacji. Polega on na zaangażowaniu znajomego/kolegi/członka rodziny w Twoje cele aktywności fizycznej. Możecie na przykład razem spacerować lub jeździć na rowerze. Wsparcie bliskiej osoby skutecznie motywuje do zwiększania aktywności fizycznej, również dlatego, że wyznaczacie sobie wspólne cele.
- 2 Słuchaj muzyki lub audiobooków podczas ćwiczeń.
- 3 Jeśli jakieś ćwiczenie Ci się znudzi, zamień je na inne.
- 4 Jeśli nie lubisz wykonywać zaplanowanego ćwiczenia, rób je choć przez chwilę, ale nie pomijaj go całkowicie.
- 5 Nigdy nie siadaj podczas rozmowy przez telefon – zamiast tego spaceruj (po domu lub na zewnątrz).
- 6 Nie poddawaj się. Poproś o pomoc znajomych, rodzinę oraz personel zaangażowany w proces redukcji Twojej masy ciała
- 7 Dodatkowe inspiracje oraz pomysły dotyczące ćwiczeń w pozycji siedzącej znajdziesz w serwisach internetowych.




VII. Postępowanie w przypadku urazu

- ⦿ Ból mięśni jest naturalną reakcją na nowe ćwiczenia. Nie zawsze świadczy o urazie. Po przyzwyczajeniu się do nowego ćwiczenia (po około 2 tygodniach) dolegliwości zwykle ustępują.
- ⦿ Jeśli czujesz ból w okolicach stawów i ścięgien, możliwe, że będzie konieczne skorygowanie programu ćwiczeń. Zmień rodzaj ćwiczeń, zmniejsz liczbę powtórzeń, unikaj obciążenia, np. ciężarków czy butelki z wodą.
- ⦿ Jeśli odczuwasz ból i nie wiesz, czy jest to naturalna reakcja na trening czy objaw kontuzji, porozmawiaj z lekarzem prowadzącym.
- ⦿ W razie wystąpienia urazu zastanów się, czy nadal możesz wykonywać ćwiczenia w taki sposób, aby nie obciążać kontuzjowanego miejsca.

WYKAŻ SIĘ KREATYWNOŚCIĄ W UTRZYMYWANIU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I POROZMAWIAJ ZE SWOIM LEKARZEM NA TEMAT DALSZEGO POSTĘPOWANIA.





PAMIĘTAJ:
*Jedna pozytywna myśl
o poranku może odmienić
Twój cały dzień!*

Konsultacja: prof. dr hab. Paweł Bogdański
Katedra Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych
oraz Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu

Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.

Krakowiaków 46
02-255 Warszawa
tel.: +48 22 444 49 00
Fax: +48 22 444 49 01
informacja@novonordisk.com
www.novonordisk.pl



**razem
zmieniamy
otyłość**