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

BROSZURA DOTYCZĄCA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

pierwszy stopień zaawansowania

Driving change | in obesity

novo nordisk®

SPIS TREŚCI

I. Wprowadzenie

1. ZALETY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ 3
2. PIERWSZY STOPIEŃ ZAAWANSOWANIA TO ŁATWE ĆWICZENIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ 5
3. MÓJ TYGODNIOWY PLAN AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ 5

II. Porady i wskazówki

1. WSKAZÓWKI NA POCZĄTEK 6
2. WSKAZÓWKI NA TEMAT ZWIĘKSZANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ 7

III. Wskazówki na temat ćwiczeń 8

IV. Program kardio

1. ĆWICZENIE W POZYCJI SIEDZĄCEJ W DOMU 9
2. PROGRAM INTERWAŁOWY Czterotygodniowy program marszów: 1.stopień 12
3. PROGRAM INTERWAŁOWY Czterotygodniowy program marszów: 2.stopień 13

V. Program ćwiczeń ogólnousprawniających

1. ĆWICZENIE W POZYCJI SIEDZĄCEJ W DOMU: Program 1 14
2. ĆWICZENIE W POZYCJI SIEDZĄCEJ W DOMU: Program 2 17
3. ĆWICZENIE W POZYCJI SIEDZĄCEJ W DOMU: Program 3 20

VI. Odpowiednia motywacja 23

VII. Postępowanie w przypadku urazu 24

I. Wprowadzenie

Zapoznaj się z tymi instrukcjami przed rozpoczęciem programu ćwiczeń

PAMIĘTAJ! ABY OMÓWIĆ 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 powstrzymywania 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 NAJMNIEJSZA 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 mogę zacząć wykonywać?
Jak wydłużyć czas poświęcony na aktywność fizyczną?

2. PIERWSZY STOPIEŃ ZAAWANSOWANIA TO ŁATWE ĆWICZENIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ

- Jeśli nie jesteś osobą aktywną fizycznie, zachowaj ostrożność podczas rozgrzewki, aby nie nadwyrężyć swoich stawów, szczególnie kolan czy łokci i stawów skokowych.
- Broszura „Pierwszy stopień zaawansowania" zawiera ćwiczenia, które można wykonywać w domu. Ich celem jest spalanie kalorii oraz zwiększenie siły i sprawności fizycznej. Dobrym uzupełnieniem proponowanych ćwiczeń jest pływanie lub aerobik w wodzie (te aktywności nie obciążają stawów).
- Jeśli nie masz w domu ciężarków, do ćwiczeń używaj wypełnionych puszek lub małych butelek z wodą (od 0,3 do 0,5 l).

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.

PROGRAMY ĆWICZEŃ

PAMIĘTAJ! OSTROŻNIE WYKONUJ PIERWSZE ĆWICZENIA I STOPNIOWO ZWIĘKSZAJ INTENSYWNOŚĆ SWOJEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. PROGRAMY MOŻESZ POWTARZAĆ ORAZ ŁĄCZYĆ JE ZE SOBĄ. ZNAJDŹ CZAS NA ĆWICZENIA FIZYCZNE. PRZEJMIJ KONTROLĘ NAD SWOIM ŻYCIEM I SPRAW, ABY ĆWICZENIA STAŁY SIĘ CZĘŚCIĄ TWOJEJ CODZIENNOŚCI.

II. Porady i wskazówki

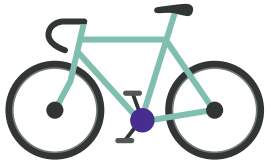
1. WSKAZÓWKI NA POCZĄTEK

1. Zacznij wprowadzanie zmian powoli i nie zmieniaj wszystkiego naraz.
2. Wprowadzenie nowych nawyków wymaga czasu. Pamiętaj, że ważniejsze od idealnego wykonywania ćwiczeń jest wykonywanie ich regularnie. 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 swojej aktywności fizycznej i 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 powstrzymywać Cię przed realizacją Twoich celów? O swoich przemyśleniach porozmawiaj ze specjalistą. Razem możecie obmyślić strategię działania. Wskazówki ułatwiające zminimalizowanie „bezruchu".
5. Nie siedź w bezruchu przez zbyt długi czas.
6. Staraj się nie używać telefonu w celach rozrywkowych.
7. Oglądaj telewizję maksymalnie 2 godziny dziennie.
8. Krócej korzystaj z komputera i tabletu.
9. Znajdź sposoby na zwiększenie swojej codziennej aktywności fizycznej. Porozmawiaj z lekarzem i dietetykiem o tym, jak dodać aktywność fizyczną do swoich codziennych czynności.

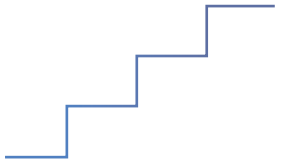
2. WSKAZÓWKI NA TEMAT ZWIĘKSZANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

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 codzienne 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, spacery 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 bądź 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. Program kardio

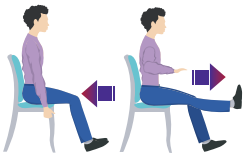
1. Ćwiczenie w pozycji siedzącej w domu:

Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z ustaleniami z lekarzem bądź dietetykiem.

WE WSZYSTKICH ĆWICZENIACH W TYM PROGRAMIE SIEDŹ NA WYTRZYMAŁYM I STABILNYM KRZEŚLE. NOGI POWINNY DOTYKAĆ PODŁOŻA, A PLECY MUSZĄ BYĆ WYPROSTOWANE.

1.1. MARSZ W POZYCJI SIEDZĄCEJ

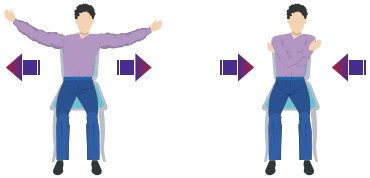
A Poruszaj nogami i rękoma tak, jak podczas marszu
B W górę i w dół



C Ćwicz przez 1 minutę
D Przejdź do następnego ćwiczenia

1.2. SIEDZENIE Z WYPROSTOWANYMI PLECAMI I KRZYŻOWANIE RAMION

A Wyprostuj ramiona po bokach tułowia
B Następnie skrzyżuj je na wysokości klatki piersiowej i wróć do pozycji z punktu powyżej



C Powtórz ćwiczenie 30 razy
D Przejdź do następnego ćwiczenia

WE WSZYSTKICH ĆWICZENIACH W TYM PROGRAMIE SIEDŹ NA WYTRZYMAŁYM I STABILNYM KRZEŚLE. NOGI POWINNY DOTYKAĆ PODŁOŻA, A PLECY MUSZĄ BYĆ WYPROSTOWANE.

1.3. PODNOSZENIE KOLAN W POZYCJI SIEDZĄCEJ

A Odchyl plecy lekko do tyłu, aby pobudzić mięśnie brzucha do pracy, a następnie podnoś kolana na zmianę, tak wysoko, jak to możliwe

B Powtórz ćwiczenie (15 razy każde kolano)

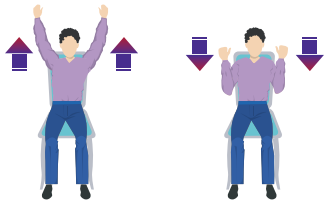
C Przejdź do następnego ćwiczenia

1.4. UNOSZENIE RAMION W POZYCJI SIEDZĄCEJ

A Unoś swoje ramiona tak jak podczas podnoszenia ciężarów

B Staraj się utrzymać wysokie i miarowe tempo

C Dodatkowo: jeśli dasz radę, podczas tego ćwiczenia unoś też łydki w taki sposób, aby tylko palce dotykały podłoża



D Powtórz ćwiczenie 30 razy

E Przejdź do następnego ćwiczenia

1.5. ROZGWIAZDA Z POZYCJI SIEDZĄCEJ

A Usiądź na stabilnym krześle, wyprostuj plecy, a następnie rozłóż ręce i nogi

B Przyciągaj przeciwległe łokcie do kolan, tak blisko, jak tylko dasz radę

C Wykonaj po 15 powtórzeń dla obu stron

D Przejdź do następnego ćwiczenia

WE WSZYSTKICH ĆWICZENIACH W TYM PROGRAMIE SIEDŹ NA WYTRZYMAŁYM I STABILNYM KRZEŚLE. NOGI POWINNY DOTYKAĆ PODŁOŻA, A PLECY MUSZĄ BYĆ WYPROSTOWANE.

1.6. ROZCIĄGANIE RAMION I UNOSZENIE KOLAN W POZYCJI SIEDZĄCEJ

A Unieś przed twarzą pięści, a następnie boksuj prawą ręką w lewą stronę, jednocześnie unosząc lewe kolano

B Powtórz tę czynność, używając lewej ręki i prawego kolana

C Wykonaj po 15 powtórzeń dla obu stron

Odpocznij przez 30 sekund i powtórz ten program dwukrotnie lub tyle razy, ile uznasz za stosowne.

2. PROGRAM AEROBOWY
Czterotygodniowy program marszów: 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	10 minut	15 minut	20 minut	10 minut
2. Szybki spacer	–	–	–	10 minut
Łączny czas ćwiczeń	10 minut	15 minut	20 minut	20 minut
Poniedziałek				
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				
Sobota				
Niedziela				

3. PROGRAM AEROBOWY
Czterotygodniowy program marszów: 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	25 minut	15 minut	30 minut	20 minut
2. Szybki spacer	–	10 minut	–	10 minut
Łączny czas ćwiczeń	25 minut	25 minut	30 minut	30 minut
Poniedziałek				
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				
Sobota				
Niedziela				

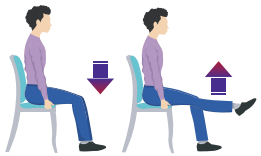
V. Program ćwiczeń ogólnousprawniających

1. ĆWICZENIE W POZYCJI SIEDZĄCEJ W DOMU: PROGRAM 1

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

1.1. ROZCIĄGANIE NÓG

A Wyprostuj przed sobą jedną nogę, rozciągnij ją i rozmasuj udo
B Wykonaj po 12 powtórzeń dla każdej nogi



C Odpocznij przez 15 sekund
D Powtórz ćwiczenie 1 raz
E Przejdź do następnego ćwiczenia

1.2. UNOSZENIE ŁYDEK

A W pozycji siedzącej pochyl się lekko do przodu
B Unieś łydki tak, aby tylko palce dotykały podłoża

C Powtórz ćwiczenie 12 razy
D Odpocznij przez 15 sekund
E Powtórz ćwiczenie 1 raz
F Przejdź do następnego ćwiczenia

WE WSZYSTKICH ĆWICZENIACH W TYM PROGRAMIE SIEDŹ NA WYTRZYMAŁYM I STABILNYM KRZEŚLE. NOGI POWINNY DOTYKAĆ PODŁOŻA, A PLECY MUSZĄ BYĆ WYPROSTOWANE.

WE WSZYSTKICH ĆWICZENIACH W TYM PROGRAMIE SIEDŹ NA WYTRZYMAŁYM I STABILNYM KRZEŚLE. NOGI POWINNY DOTYKAĆ PODŁOŻA, A PLECY MUSZĄ BYĆ WYPROSTOWANE.

1.3. PODCIĄGANIE RAMION

A W pozycji siedzącej pochyl się lekko do przodu
B Podciągnij ramiona, trzymając je blisko tułowia
C Rozszerzenie: trzymaj w dłoniach puszki lub butelki z wodą

D Powtórz ćwiczenie 12 razy
E Odpocznij przez 15 sekund
F Powtórz ćwiczenie 1 raz
G Przejdź do następnego ćwiczenia

1.4. ROZCIĄGANIE PLECÓW

A W pozycji siedzącej przechyl się lekko do przodu z ramionami ułożonymi swobodnie po bokach tułowia
B Rozciągnij plecy, tak aby usiąść prosto
C Rozszerzenie: trzymaj w dłoniach puszki lub butelki z wodą

D Powtórz ćwiczenie 12 razy
E Odpocznij przez 15 sekund
E Powtórz ćwiczenie 1 raz
G Przejdź do następnego ćwiczenia

1.5. POMPKI W POZYCJI SIEDZĄCEJ

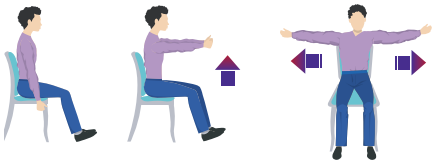
A W pozycji siedzącej pochyl się lekko do przodu
B Połóż dłonie na kolanach i ugnij ręce w łokciach
C Wykonuj ramionami ruchy w górę i w dół, trzymając dłonie na kolanach

D Powtórz ćwiczenie 12 razy
E Odpocznij przez 15 sekund
F Powtórz ćwiczenie 1 raz
G Przejdź do następnego ćwiczenia

WE WSZYSTKICH ĆWICZENIACH W TYM PROGRAMIE SIEDŹ NA WYTRZYMAŁYM I STABILNYM KRZEŚLE. NOGI POWINNY DOTYKAĆ PODŁOŻA, A PLECY MUSZĄ BYĆ WYPROSTOWANE.

1.6. PODNOSZENIE RAMION Z PRZODU I Z BOKU

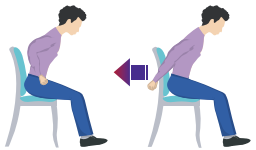
A Wyciągnij ramiona przed siebie, a następnie skieruj je w dół. Powtórz tę czynność po bokach tułowia.
B Rozszerzenie: trzymaj w dłoniach puszki lub butelki z wodą



C Powtórz ćwiczenie 12 razy
D Odpocznij przez 15 sekund
E Powtórz ćwiczenie 1 raz
F Przejdź do następnego ćwiczenia

1.7. TRICEPSY

A W pozycji siedzącej pochyl się lekko do przodu
B Umieść ramiona po bokach tułowia i ugnij je w łokciach
C Rozciągnij je w tył aż do pełnego wyprostowania
D Rozszerzenie: trzymaj w dłoniach puszki lub butelki z wodą



E Powtórz ćwiczenie 12 razy
F Odpocznij przez 15 sekund
G Powtórz ćwiczenie 1 raz
H Przejdź do następnego ćwiczenia

1.8. BOCZNE MIĘŚNIE BRZUCHA

A Trzymaj ramiona po bokach tułowia
B Pochylaj się na boki

C Wykonaj po 12 powtórzeń dla obu stron
D Odpocznij przez 15 sekund
E Powtórz ćwiczenie 1 raz

Jeśli czujesz się na siłach, dodaj do ćwiczenia jedno lub dwa dodatkowe powtórzenia

LUB pozostań przy jednym powtórzeniu, ale połącz ze sobą dwa wybrane programy.

2. ĆWICZENIE W POZYCJI SIEDZĄCEJ W DOMU: PROGRAM 2

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

WE WSZYSTKICH ĆWICZENIACH W TYM PROGRAMIE SIEDŹ NA WYTRZYMAŁYM I STABILNYM KRZEŚLE. NOGI POWINNY DOTYKAĆ PODŁOŻA, A PLECY MUSZĄ BYĆ WYPROSTOWANE.

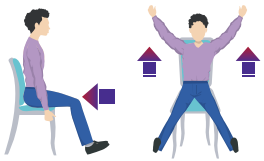
2.1. PODNOSZENIE NÓG W POZYCJI SIEDZĄCEJ

A Oprzyj się na krześle i chwyć się go dłońmi
B Wyprostuj nogę, zegnij ją w kolanie, a następnie znowu wyprostuj bez dotykania podłoża

C Powtórz tę czynność 12 razy, wykonaj to ćwiczenie dla drugiej nogi, a następnie odpocznij 15 sekund
D Powtórz ćwiczenie 1 raz i przejdź do następnego ćwiczenia

2.2. PAJACYKI W POZYCJI SIEDZĄCEJ

A Usiądź prosto na stabilnym krześle ze stopami dotykającymi podłoża
B Unieś nogi i ramiona, rozkładając je na boki



C Powtórz tę czynność 12 razy, a następnie odpocznij 15 sekund
D Powtórz ćwiczenie 1 raz i przejdź do następnego ćwiczenia

2.3. KOPNIĘCIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ

A Oprzyj się na krześle i chwyć się go dłońmi
B Unieś obie nogi prosto przed sobą, a następnie szybko ugnij je w kolanach

C Powtórz tę czynność 12 razy, a następnie odpocznij 15 sekund
D Powtórz ćwiczenie 1 raz i przejdź do następnego ćwiczenia

WE WSZYSTKICH ĆWICZENIACH W TYM PROGRAMIE SIEDŹ NA WYTRZYMAŁYM I STABILNYM KRZEŚLE. NOGI POWINNY DOTYKAĆ PODŁOŻA, A PLECY MUSZĄ BYĆ WYPROSTOWANE.

2.4. BOKSOWANIE NA BOKI W POZYCJI SIEDZĄCEJ

A Trzymając w dłoniach puszki lub butelki z wodą, obracaj tułowiem na boki, aby rozciągać ramiona w każdą stronę

B Wykonaj po 12 powtórzeń dla obu stron
C Odpocznij przez 15 sekund
D Powtórz ćwiczenie 1 raz i przejdź do następnego ćwiczenia

2.5. ROZCIĄGANIE RAMION W GÓRĘ W POZYCJI SIEDZĄCEJ

A Trzymając w dłoniach puszki lub butelki z wodą, unoś ramiona do góry

B Wykonaj po 12 powtórzeń dla każdego ramienia
C Odpocznij przez 15 sekund
D Powtórz ćwiczenie 1 raz i przejdź do następnego ćwiczenia

2.6. ĆWICZENIE BICEPSÓW NA SIEDZĄCO

A Trzymaj ramiona po bokach tułowia, a następnie ugnij je w łokciach, aby dłonie były na wysokości barków, lub tak wysoko, jak tylko dasz radę
B Trzymaj w dłoniach puszki lub butelki z wodą
C Rozszerzenie: unoś stopy podczas wykonywania tego ćwiczenia

D Powtórz ćwiczenie 12 razy
E Odpocznij przez 15 sekund
F Powtórz ćwiczenie 1 raz i przejdź do następnego ćwiczenia

WE WSZYSTKICH ĆWICZENIACH W TYM PROGRAMIE SIEDŹ NA WYTRZYMAŁYM I STABILNYM KRZEŚLE. NOGI POWINNY DOTYKAĆ PODŁOŻA, A PLECY MUSZĄ BYĆ WYPROSTOWANE.

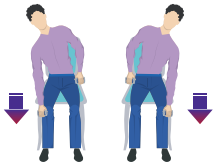
2.7. OBRACANIE TUŁOWIA NA BOKI W POZYCJI SIEDZĄCEJ

A Unieś przed sobą ramiona, prostując palce, a następnie obracaj tułowiem na boki
B Rozszerzenie: trzymaj w dłoniach puszki lub butelki z wodą

C Wykonaj po 12 powtórzeń dla obu stron
D Odpocznij przez 15 sekund
E Powtórz ćwiczenie 1 raz i przejdź do następnego ćwiczenia

2.8. ĆWICZENIE BOCZNYCH MIĘŚNI BRZUCHA W POZYCJI SIEDZĄCEJ

A Trzymaj ramiona bo bokach tułowia
B Trzymając w dłoniach puszki lub butelki z wodą, pochylaj się na boki



C Powtórz tę czynność 12 razy dla każdej strony, a następnie odpocznij 15 sekund
D Powtórz ćwiczenie 1 raz

Wstawanie z pozycji siedzącej
Unieś oba kolana tak, aby pięty nie dotykały podłoża, a następnie wstań z krzesła

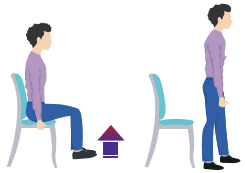
3. ĆWICZENIE W POZYCJI SIEDZĄCEJ W DOMU: PROGRAM 3

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

WE WSZYSTKICH ĆWICZENIACH W TYM PROGRAMIE SIEDŹ NA WYTRZYMAŁYM I STABILNYM KRZEŚLE. NOGI POWINNY DOTYKAĆ PODŁOŻA, A PLECY MUSZĄ BYĆ WYPROSTOWANE.

3.1. WSTAWANIE Z POZYCJI SIEDZĄCEJ

A Unieś oba kolana tak, aby stopy nie dotykały podłoża, a następnie wstań z krzesła



B Powtórz ćwiczenie 12 razy
C Odpocznij przez 15 sekund
D Powtórz ćwiczenie 1 raz i przejdź do następnego ćwiczenia

3.2. ROZCIĄGANIE NOGI W POZYCJI STOJĄCEJ

A Stań obok krzesła i podeprzyj się o nie jedną ręką
B Unieś nogę przed siebie, a następnie na bok

C Powtórz obie czynności po 12 razy dla każdej nogi
D Odpocznij przez 15 sekund
E Powtórz ćwiczenie 1 raz i przejdź do następnego ćwiczenia

3.3. CIOSY SIERPOWE W POZYCJI SIEDZĄCEJ

A Trzymaj w dłoniach puszki lub butelki z wodą
B Ugnij ramiona w łokciach i wykonuj ciosy sierpowe przed siebie

C Wykonaj po 12 powtórzeń dla obu stron
D Odpocznij przez 15 sekund
E Powtórz ćwiczenie 1 raz i przejdź do następnego ćwiczenia

WE WSZYSTKICH ĆWICZENIACH W TYM PROGRAMIE SIEDŹ NA WYTRZYMAŁYM I STABILNYM KRZEŚLE. NOGI POWINNY DOTYKAĆ PODŁOŻA, A PLECY MUSZĄ BYĆ WYPROSTOWANE.

3.4. OBRACANE TUŁOWIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ

A Skrzyżuj ręce na klatce piersiowej, trzymając dłonie na barkach
B Wyprostuj nogę
C Obróć tułów w stronę wyprostowanej nogi, unosząc ją w górę

A Wykonaj po 12 powtórzeń dla obu stron
B Odpocznij przez 15 sekund
C Powtórz ćwiczenie 1 raz i przejdź do następnego ćwiczenia

3.5. UNOSZENIE RAMION I ŁYDEK W POZYCJI SIEDZĄCEJ

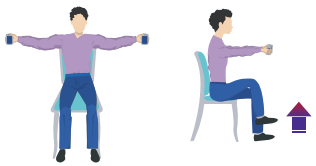
A Trzymając puszki lub butelki z wodą, ustaw dłonie tak, aby były skierowane do góry
B Trzymając ramiona prosto, unieś je aż do kąta 90°, a następnie unieś je nad głowę
C W tym samym czasie unieś łydki tak, aby tylko palce dotykały podłoża

D Powtórz ćwiczenie 12 razy
E Odpocznij przez 15 sekund
F Powtórz ćwiczenie 1 raz i przejdź do następnego ćwiczenia

WE WSZYSTKICH ĆWICZENIACH W TYM PROGRAMIE SIEDŹ NA WYTRZYMAŁYM I STABILNYM KRZEŚLE. NOGI POWINNY DOTYKAĆ PODŁOŻA, A PLECY MUSZĄ BYĆ WYPROSTOWANE.

3.6. ROZPIĘTKI Z UNOSZENIEM KOLAN W POZYCJI SIEDZĄCEJ

A Z puszkami lub butelkami w dłoniach wykonuj rozpiętki, unosząc kolana na zmianę przy każdym powtórzeniu



B Powtórz ćwiczenie 12 razy
C Odpocznij przez 15 sekund
D Powtórz ćwiczenie 1 raz i przejdź do następnego ćwiczenia

3.7. SIĘGANIE ZA GŁOWĘ W POZYCJI SIEDZĄCEJ

A Unieś prawą rękę, sięgając nią za głowę
B W tym samym czasie wyprostuj prawą nogę i skieruj ją na bok

C Powtórz ćwiczenie z lewej strony
D Nie zapomnij napinać mięśni brzucha
E Wykonaj po 12 powtórzeń dla obu stron
F Odpocznij przez 15 sekund
G Powtórz ćwiczenie 1 raz i przejdź do następnego ćwiczenia

3.8. OBRACANIE TUŁOWIA NA BOKI W POZYCJI SIEDZĄCEJ

A Trzymaj w dłoniach puszki lub butelki z wodą
B Unieś przed sobą ramiona, a następnie obracaj tułowiem na boki

C Wykonaj po 12 powtórzeń dla obu stron
D Odpocznij przez 15 sekund

Wstawanie z pozycji siedzącej
Unieś oba kolana tak, aby pięty nie dotykały podłoża, a następnie wstań z krzesła

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

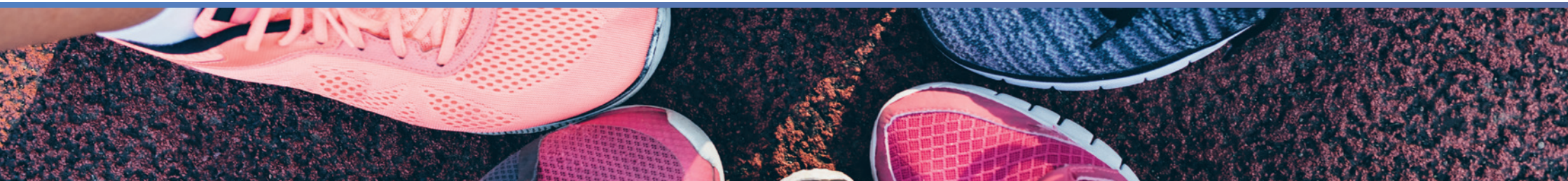
znajdziesz w serwisach internetowych.

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, na przykład 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.

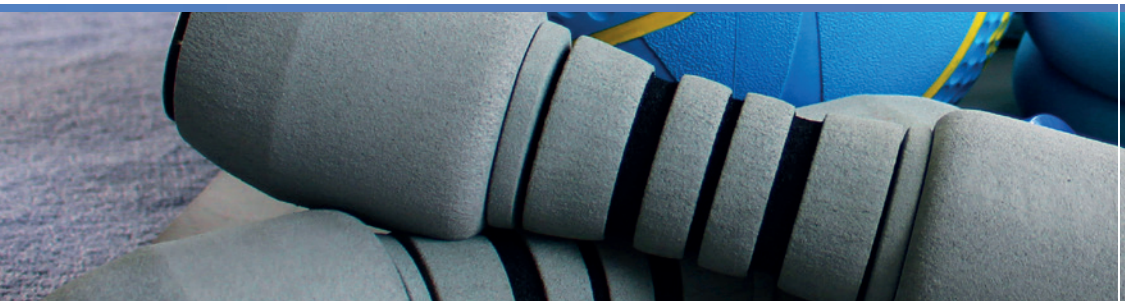
WYKAŻ SIĘ KREATYWNOŚCIĄ W UTRZYMYWANIU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I POROZMAWIAJ ZE SWOIM LEKARZEM NA TEMAT DALSZEGO POSTĘPOWANIA.

Uwagi



Uwagi

Uwagi



Dowiedz się więcej na
www.ootylosci.pl

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

Driving change | in obesity

2023 © Novo Nordisk A/S
PL23OB00191

novo nordisk®