



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA KROK PO KROKU

Krok 1 – początkujący

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

WPROWADZENIE

ZAPOZNAJ SIĘ Z TYMI INSTRUKCJAMI
PRZED ROZPOCZĘCIEM PROGRAMU ĆWICZEŃ



**PAMIĘTAJ, ABY OMÓWIĆ Z LEKARZEM TWOJE MOŻLIWOŚCI
ORAZ OGRANICZENIA W STOSOWANIU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.**



ZALETY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



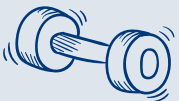
Aktywność fizyczna jest ważna z wielu różnych względów. Poza korzyściami zdrowotnymi sprawia, że czujesz się lepiej i pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.



Ćwiczenia fizyczne wpływają pozytywnie na sen, trawienie, nastrój oraz ogólne samopoczucie.



Regularna aktywność fizyczna w połączeniu z ograniczeniem kalorii pozwala na bardziej efektywną redukcję masy ciała niż sama aktywność fizyczna lub tylko wdrożenie zdrowszych nawyków żywieniowych.



Utrzymanie regularnej aktywności fizycznej po zakończonej diecie redukcyjnej pozwala zmniejszyć ryzyko nawrotu choroby otyłościowej.



Aktywność fizyczna pomaga zwiększyć masę mięśniową i siłę.



Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, choroby sercowo-naczyniowe oraz nowotwory.

Do ogólnego bilansu energetycznego zalicza się 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?



KROK 1 W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ TO ŁATWE ĆWICZENIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ

- Jeśli nie jesteś osobą aktywną fizycznie, zachowaj ostrożność podczas rozgrzewki, aby nie nadwyrężyć swoich stawów, szczególnie kolan, łokci i stawów skokowych.
- Broszura „Aktywność fizyczna krok po kroku: krok 1 – początkujący” zawiera ćwiczenia, które możesz 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).

MÓJ TYGODNIOWY PLAN AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- Wypełnij swój codzienny plan aktywności razem z lekarzem 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

OSTROŻNIE WYKONUJ PIERWSZE ĆWICZENIA I STOPNIOWO ZWIĘKSZAJ INTENSYWNOŚĆ SVOJEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. PROGRAMY MOŻESZ POWTARZAĆ ORAZ ŁĄCZYĆ ZE SOBĄ. SPRÓBUJ ZNALEŹĆ CZAS NA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ I SPRAW, ŻEBY STAŁA SIĘ CZĘŚCIĄ TWOJEJ CODZIENNOŚCI.

WSKAZÓWKI NA POCZĄTEK



Zacznij wprowadzanie zmian powoli i nie zmieniaj wszystkiego naraz.



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.



Próbuj różnych sposobów zwiększania swojej aktywności fizycznej i nie bój się nowych ćwiczeń. Porozmawiaj ze swoim lekarzem i wyznaczcie wspólnie Twoje cele do wykonania przed kolejną wizytą. Upewnijcie się, że cele są konkretne, wymierne, zasadne i realistyczne. Pamiętaj, że masz dużo czasu na stopniową poprawę swoich wyników.



Zastanów się, co może powstrzymywać Cię przed realizacją Twoich celów? O swoich przemyśleniach porozmawiaj ze specjalistą. Razem możecie zaplanować strategię działania oraz aktywności, które zminimalizują pozostawanie w bezruchu.



Staraj się ograniczyć czas spędzany w bezruchu.



Staraj się nie używać telefonu w celach rozrywkowych.



Oglądaj telewizję maksymalnie 2 godziny dziennie.



Skróć czas poświęcany na korzystanie z internetu i mediów społecznościowych.



Znajdź sposoby na zwiększenie swojej codziennej aktywności fizycznej.

Porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, jak dodać aktywność fizyczną do swoich codziennych czynności i jak dostosować ją do Twoich aktualnych potrzeb i możliwości.

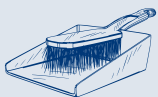
WSKAZÓWKI NA TEMAT ZWIĘKSZANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



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



Korzystaj ze schodów, gdy tylko to możliwe.



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



Jeśli to możliwe, dojeżdżaj do pracy na rowerze.



Staraj się codziennie wyjść na chociaż 10-minutowy spacer.



Jeśli pracujesz lub spędzasz czas głównie w pozycji siedzącej, staraj się co około 30 minut wstać, przejść się lub wykonać proste ćwiczenia rozciągające. Możesz też wykonać krótką aktywność fizyczną w przerwie na lunch lub podczas innych przerw w ciągu dnia.



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

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.
- 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.
- Jeśli odczuwasz w trakcie marszu ból w klatce piersiowej lub stawach, Twój oddech staje się płytki lub masz zawroty głowy – zwolnij tempo lub zatrzymaj się. Pamiętaj o dostosowywaniu wysiłku do swoich aktualnych możliwości. Jeśli dolegliwości powtarzają się lub są zbyt uciążliwe, poinformuj o nich lekarza na kolejnej wizycie.



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.

PROGRAM KARDIO

ĆWICZENIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ W DOMU

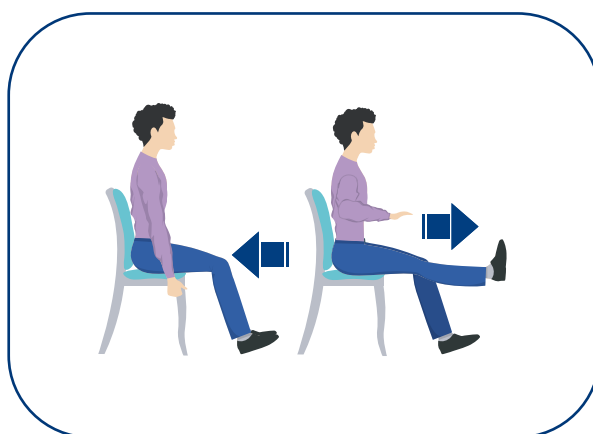
Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z ustaleniami z lekarzem.



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

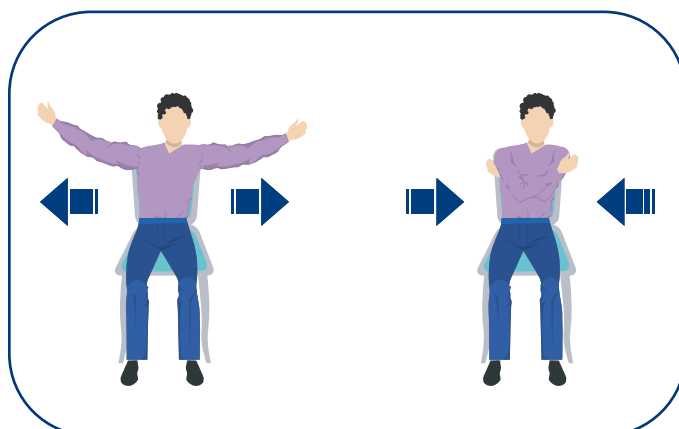
MARSZ W POZYCJI SIEDZĄCEJ

- 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



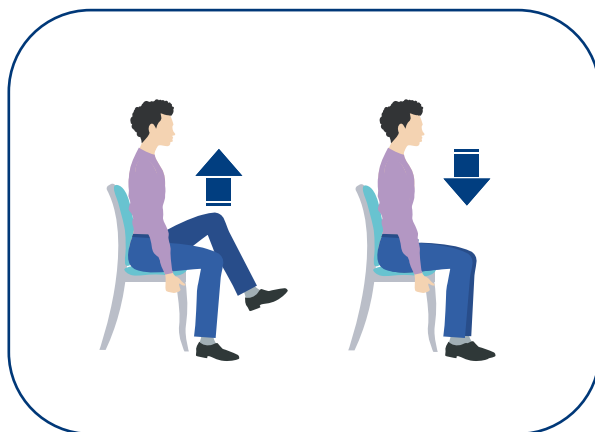
SIEDZENIE Z WYPROSTOWANYMI PLECAMI I KRZYŻOWANIE RAMION

- 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



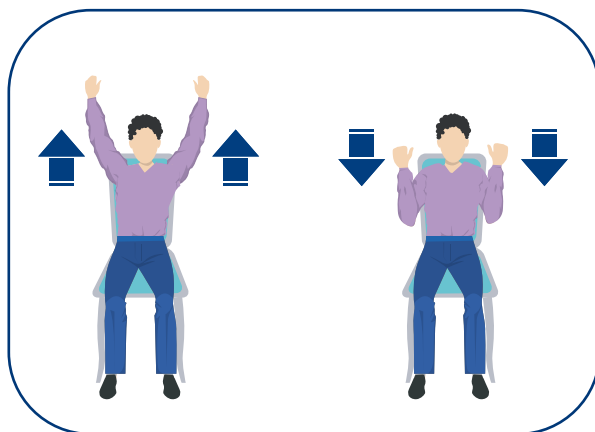
PODNOSZENIE KOLAN W POZYCJI SIEDZĄCEJ

- 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



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 unosz też łydki w taki sposób, aby tylko palce dotykały podłogi
- D.** Powtórz ćwiczenie 30 razy
- E.** Przejdź do następnego ćwiczenia



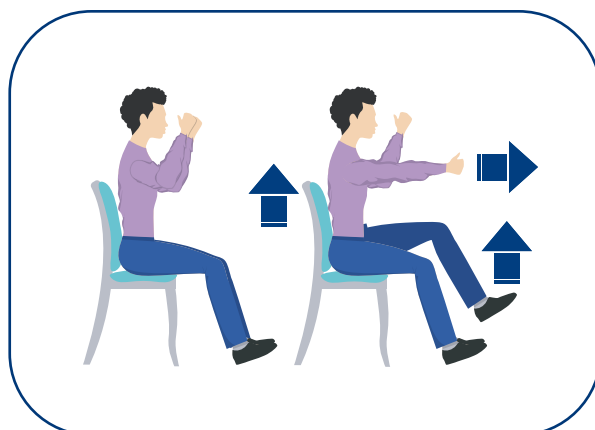
ROZGWIĄZDA Z POZYCJI SIEDZĄCEJ

- 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



ROZCIĄGANIE RAMION I UNOSZENIE KOLAN W POZYCJI SIEDZĄCEJ

- A.** Unieś pięści na wysokość twarzy, 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.

PROGRAM AEROBOWY CZTERY TYGODNIE Z MARSZEM

W tabelach poniżej znajdziesz propozycje programu marszów (1 i 2 stopień zaawansowania). Jeśli dopiero zaczynasz, w pierwszym tygodniu wybierz się na 10-minutowy spacer, a w kolejnych tygodniach wydłużaj jego czas trwania. W czwartym tygodniu zwiększ tempo marszu. Powtarzaj ten program 2-3 razy w tygodniu lub zgodnie z zaleceniami lekarza. Wpisz w odpowiednie miejsca w tabeli, w które dni udało Ci się osiągnąć cel. Analogicznie postępuj w kolejnych 4 tygodniach używając drugiej tabeli, w której znajdziesz bardziej zaawansowany program.

1. STOPIEŃ

	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				

2. STOPIEŃ

	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				

PROGRAM ĆWICZEŃ OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCYCH

ĆWICZENIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ W DOMU: PROGRAM 1

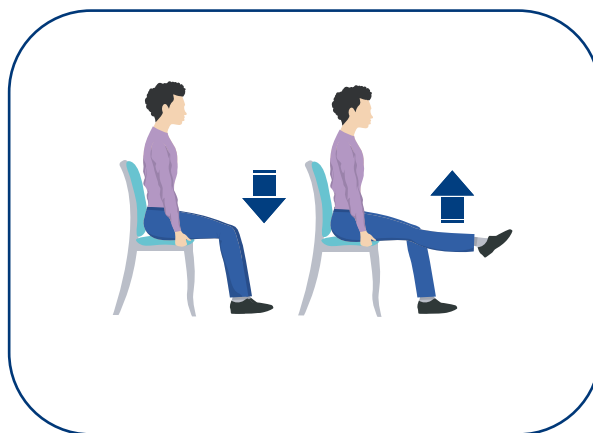
Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z zaleceniem lekarza.



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

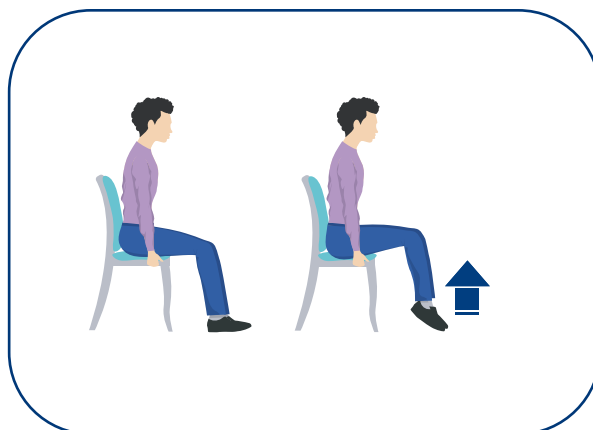
ROZCIĄGANIE NÓG

- 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



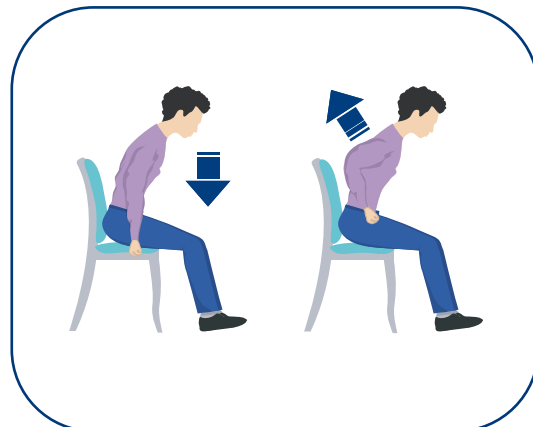
UNOSZENIE ŁYDEK

- A.** W pozycji siedzącej pochyl się lekko do przodu
- B.** Unieś łydki tak, aby tylko palce dotykały podłogi
- C.** Powtórz ćwiczenie 12 razy
- D.** Odpocznij przez 15 sekund
- E.** Powtórz ćwiczenie 1 raz
- F.** Przejdź do następnego ćwiczenia



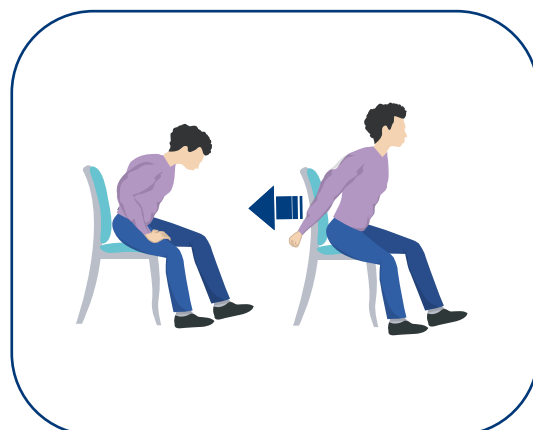
PODCIĄGANIE RAMION

- 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



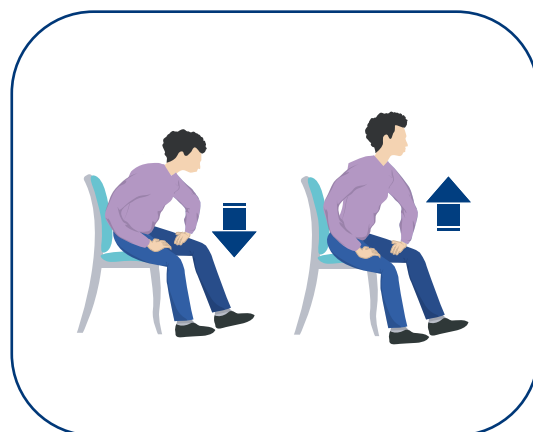
ROZCIĄGANIE PLECÓW

- A.** W pozycji siedzącej przechyl się lekko do przodu z ramionami ułożonymi swobodnie po bokach tułowia (koci grzbiet)
- B.** Rozciągnij plecy tak, aby usiąść prosto. Staraj się wypychać klatkę piersiową do przodu
- C.** Powtórz ćwiczenie 12 razy
- D.** Odpocznij przez 15 sekund
- E.** Powtórz ćwiczenie 1 raz
- F.** Przejdź do następnego ćwiczenia



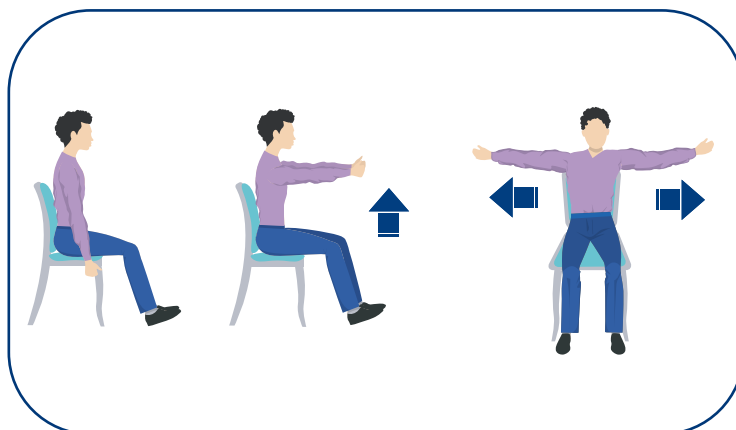
POMPKI W POZYCJI SIEDZĄCEJ

- 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



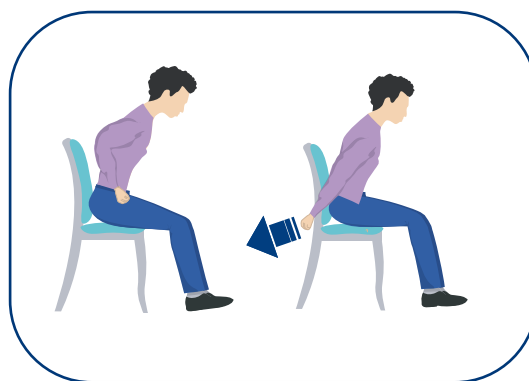
ROZCIĄGANIE KLATKI PIERSIOWEJ

- A.** Wyciągnij ramiona przed siebie, a następnie skieruj je w dół. Otwieraj klatkę piersiową poprzez wyciągnięcie rąk na boki (rysunek najbardziej po prawej)
- 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



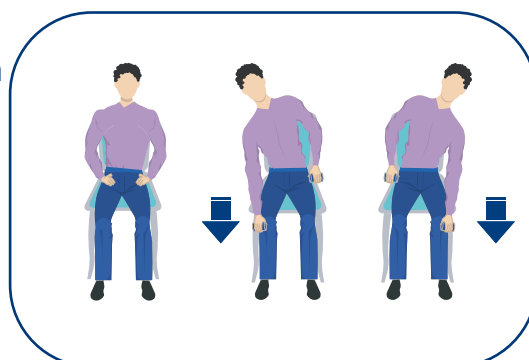
TRICEPSY

- A.** Usiądź i pochyl się lekko do przodu
- B.** Ugnij ramiona w łokciach, trzymając je blisko tułowia
- C.** Wyrzuci ramiona w tył (aż będą całkowicie wyprostowane)
- D.** Rozszerzenie: trzymaj w dłoniach puszki lub butelki z wodą
- E.** Powtórz ćwiczenie 12 razy
- F.** Odpocznij przez 15 sekund
- G.** Powtórz ćwiczenie jeszcze raz
- H.** Przejdź do następnego ćwiczenia



BOCZNE MIĘŚNIE BRZUCHA

- A.** Trzymaj ramiona po bokach tułowia lub na biodrach
- 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.

ĆWICZENIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ W DOMU: PROGRAM 2

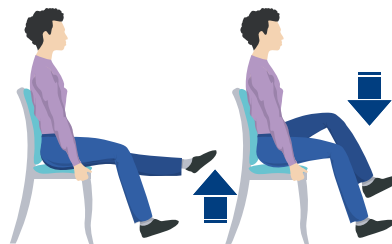
Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z zaleceniem lekarza.



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

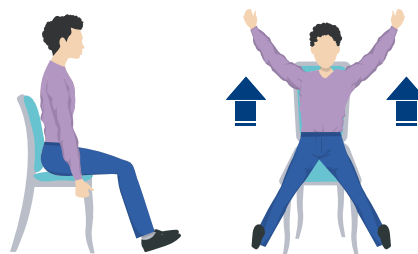
PODNOSZENIE NÓG W POZYCJI SIEDZĄCEJ

- 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



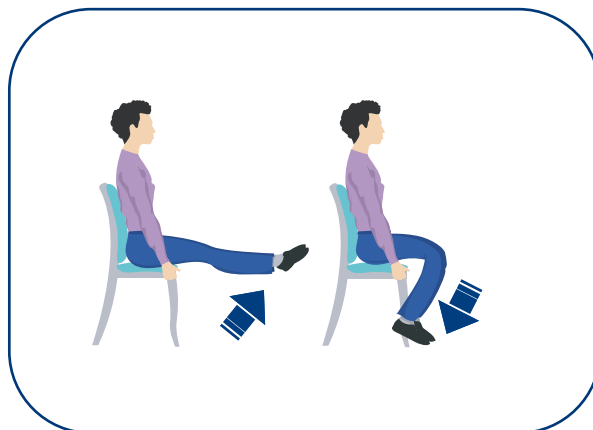
PAJACYKI W POZYCJI SIEDZĄCEJ

- 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



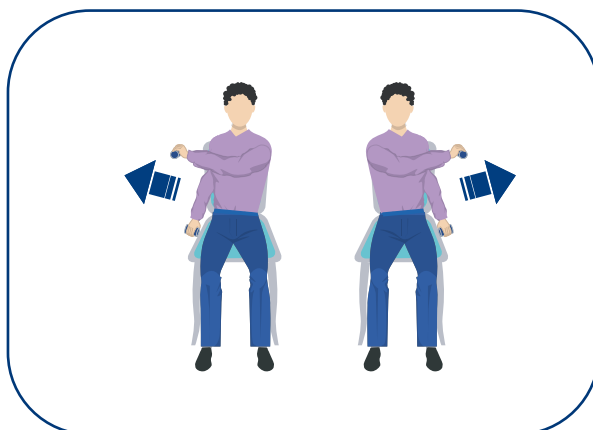
KOPNIĘCIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ

- 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



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



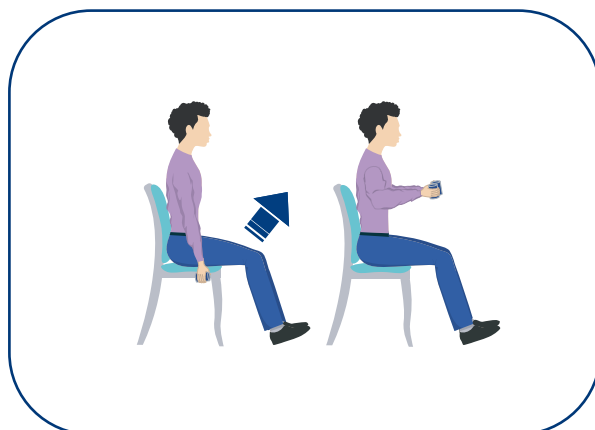
ROZCIĄGANIE RAMION W GÓRĘ W POZYCJI SIEDZĄCEJ

- A.** Trzymając w dłoniach puszki lub butelki z wodą, unosź 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



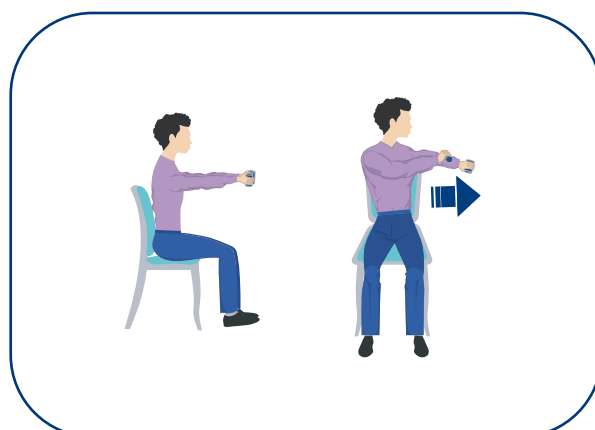
ĆWICZENIE BICEPSÓW NA SIEDZĄCO

- 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, a następnie powrót do pozycji wyjściowej opuszczając ramiona
- 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



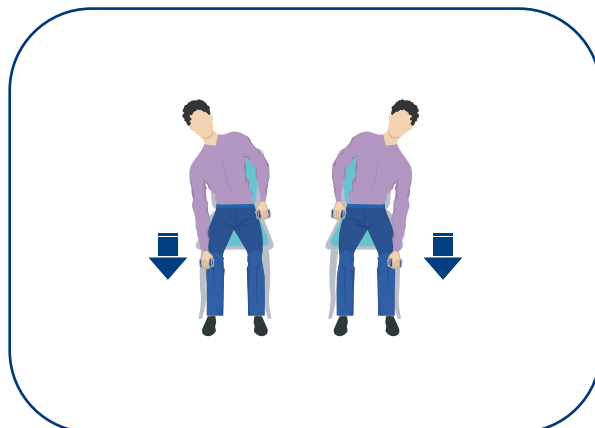
OBACANIE TUŁOWIA NA BOKI W POZYCJI SIEDZĄCEJ

- 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
- F.** Powtórz ćwiczenie 1 raz i przejdź do następnego ćwiczenia



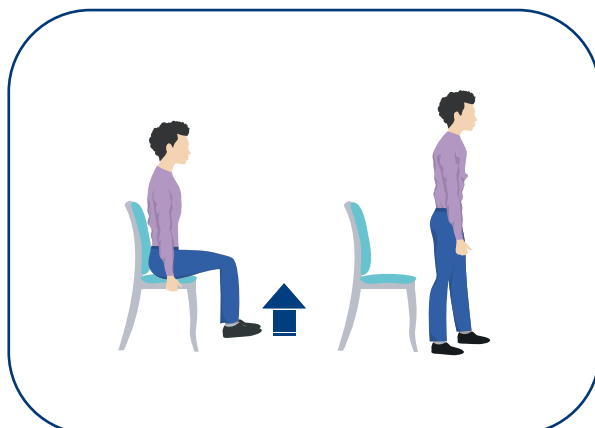
ĆWICZENIE BOCZNYCH MIĘŚNI BRZUCHA W POZYCJI SIEDZĄCEJ

- 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



ĆWICZENIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ W DOMU: PROGRAM 3

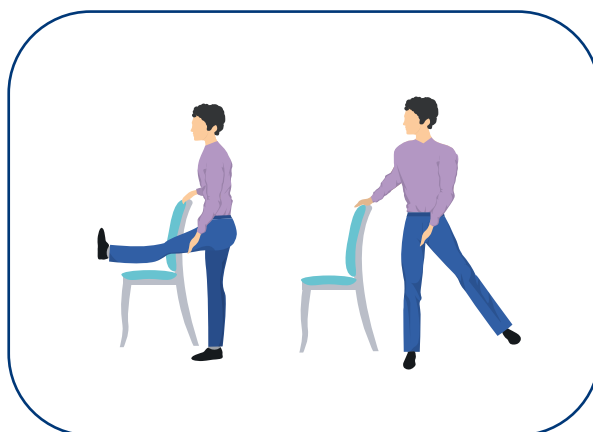
Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z zaleceniem lekarza.



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

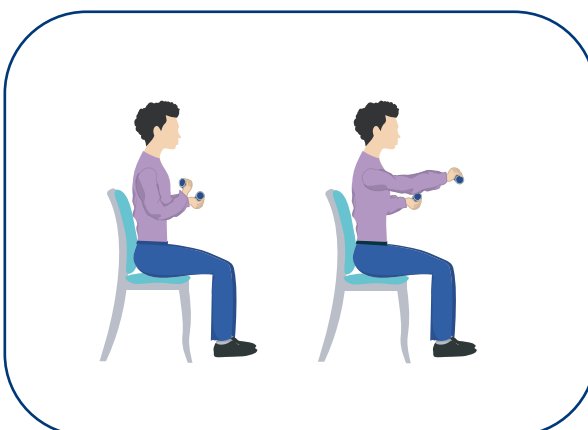
ROZCIĄGANIE NOGI W POZYCJI STOJĄCEJ

- 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



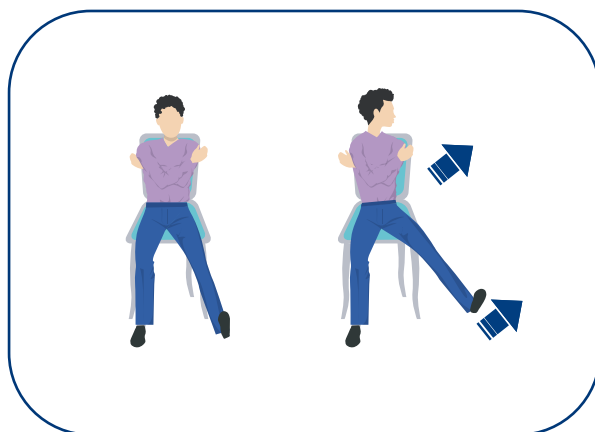
CIOSY SIERPOWE W POZYCJI SIEDZĄCEJ

- 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



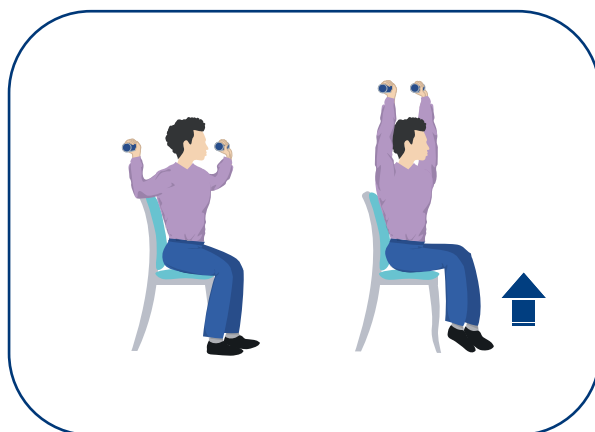
OBRACANE TUŁOWIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ

- A.** Skrzyżuj ręce na klatce piersiowej, trzymaj dłonie na barkach
- B.** Wyprostuj nogę
- C.** Obróć tułów w stronę wyprostowanej nogi, unosząc ją w górę
- D.** Wykonaj po 12 powtórzeń dla obu stron
- E.** Odpocznij przez 15 sekund
- F.** Powtórz ćwiczenie 1 raz i przejdź do następnego ćwiczenia



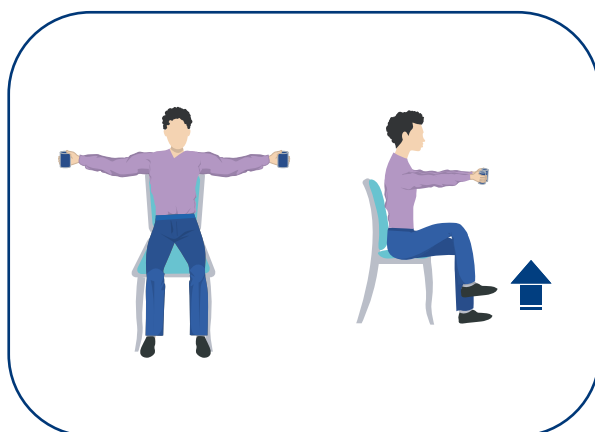
UNOSZENIE RAMION I ŁYDEK W POZYCJI SIEDZĄCEJ

- A.** Trzymając puszkę lub butelkę 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



ROZPIĘTKI (ROZSZERZANIE RAMION) 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



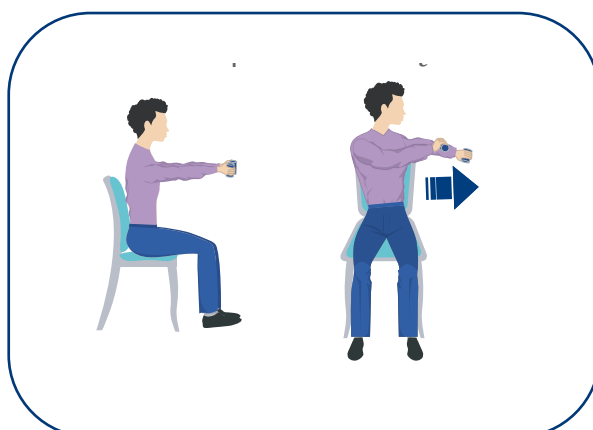
SIĘGANIE ZA GŁOWĘ W POZYCJI SIEDZĄCEJ

- 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
Nie zapomnij napinać mięśni brzucha
- D.** Wykonaj po 12 powtórzeń dla obu stron
- F.** Odpocznij przez 15 sekund
- G.** Powtórz ćwiczenie 1 raz i przejdź do następnego ćwiczenia



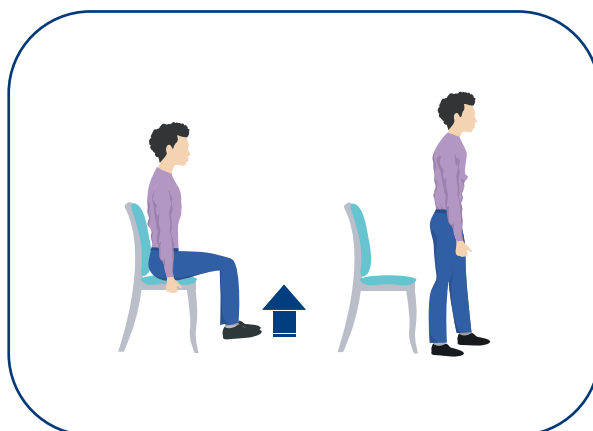
OBACANIE TUŁOWIA NA BOKI W POZYCJI SIEDZĄCEJ

- 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



ODPOWIEDNIA MOTYWACJA

1. STARAJ SIĘ ĆWICZYĆ RAZEM Z KIMŚ

- Zaangażuj w ćwiczenia swoją rodzinę lub przyjaciół. Wsparcie bliskich jest niezwykle ważne w skutecznej redukcji masy ciała.
- 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 na stronie ootylosci.pl w zakładce poradniki, gdzie możesz wykonać ćwiczenia razem z fizjoterapeutą.



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.
- Jeśli nie masz pewności czy wykonujesz ćwiczenia poprawnie lub potrzebujesz dodatkowej motywacji i wsparcia, umów się na trening z fizjoterapeutą lub trenerem personalnym.



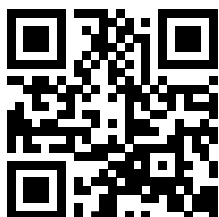
WYKAŻ SIĘ KREATYWNOŚCIĄ W UTRZYMYWANIU
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I POROZMAWIAJ ZE SWOIM
LEKARZEM NA TEMAT DALSZEGO POSTĘPOWANIA.



Konsultacja:

Prof. dr hab. n. med. Paweł Bogdański

Katedra Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych oraz Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu



Dowiedz się więcej na:
www.ootylosci.pl

Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.
Krakowiaków 46, 02-255 Warszawa
tel.: +48 22 444 49 00, faks: +48 22 444 49 01
informacja@novonordisk.com
www.novonordisk.pl
07/2024 © Novo Nordisk A/S, PL24OB00213

