



# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA KROK PO KROKU

Krok 2  
– średniozaawansowany

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

# WPROWADZENIE

ZAPOZNAJ SIĘ Z TYMI INSTRUKCJAMI  
PRZED ROZPOCZĘCIEM PROGRAMU ĆWICZEŃ



**PAMIĘTAJ, OMÓW Z LEKARZEM TWOJE MOŻLIWOŚCI ORAZ  
OGROANICZENIA W ZAKRESIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.**



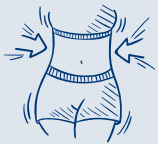
# ZALETY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



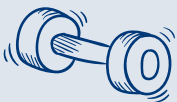
Aktywność fizyczna jest ważna z wielu różnych względów. Poza korzyściami zdrowotnymi sprawia, że czujesz się lepiej i pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.



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.



**PAIĘTAJ, 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?

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.

## KROK 2 W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ TO ĆWICZENIA, KTÓRE MOŻNA WYKONYWAĆ W DOMU LUB NA ZEWNĄTRZ

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

- Ćwiczenia w domu mogą na początku stanowić wyzwanie, ale postaraj się spróbować.
- Staraj się wykonywać plan ćwiczeń regularnie, około 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z zaleceniami lekarza.
- Wybierz plan, który Ci najbardziej odpowiada. Lepiej robić coś łatwego niż zrezygnować z czegoś trudnego.
- Pamiętaj, żeby dostosować ćwiczenia do swoich aktualnych możliwości.
- W tej broszurze znajdziesz sugestie dotyczące ćwiczeń siłowych, które można wykonywać w domu lub dowolnym innym miejscu. Możesz udać się z przyjacielem do parku lub poćwiczyć ze znajomymi podczas przerwy w pracy.
- Znajdź miejsce do wykonywania ćwiczeń. Wystarczy Ci mata, ręcznik lub dywanik na podłodze.
- Po wypróbowaniu podstawowych prezentowanych w tej broszurze programów możesz rozważyć inne opcje.
- Jeśli dany typ ćwiczeń szczególnie Cię zainteresuje, spróbuj poszukać różnych zestawów treningowych dostępnych w internecie lub w aplikacjach. Na stronie [ootylosci.pl](http://ootylosci.pl), w zakładce poradniki, znajdziesz kilka zestawów treningowych prowadzonych przez fizjoterapeutę – Artura Przywarę.

# 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. 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 SWOJEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. PROGRAMY MOŻESZ**

**POWTARZAĆ ORAZ ŁĄCZYĆ JE 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 powstrzymać Cię przed realizacją swoich celów? O swoich przemyśleniach porozmawiaj ze specjalistą. Razem możecie obmyślić strategię działania.**



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.**



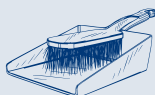
# WSKAZÓWKI NA TEMAT ZWIĘKSZANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



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.



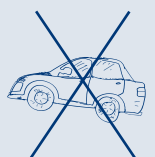
Jeśli to możliwe, dojeżdżaj do pracy na rowerze.



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 załatwiał 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 AEROBOWY CZTERY TYGODNIE Z MARSZEM

W tabelach poniżej znajdziesz propozycje programu marszów (1 i 2 stopień zaawansowania). W pierwszym tygodniu wybierz się na 25-minutowy spacer, a w kolejnych tygodniach wydłużaj jego czas trwania i dostosowuj tempo zgodnie z podanymi wskazówkami. 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. Po czterech tygodniach przejdź do tabeli zawierającej program 2 stopnia.

## 1. 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				

## 2.STOPIEŃ

	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
1. Normalne tempo	35 minut	20 minut	40 minut	20 minut
2. Szybki spacer	-	15 minut	-	20 minut
Łączny czas ćwiczeń	35 minut	35 minut	40 minut	40 minut
Poniedziałek				
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				
Sobota				
Niedziela				

# PROGRAM INTERWAŁOWY CZTEROTYGODNIOWY PROGRAM MARSZÓW INTERWAŁOWYCH:

W tabelach poniżej znajdziesz propozycje programu marszów interwałowych (1, 2 i 3 stopień zaawansowania). Zapisuj swoje osiągnięcia podobnie jak w poprzednich tabelach. Powtarzaj ten program 2-3 razy w tygodniu lub zgodnie z zaleceniami lekarza.

## 1.STOPIEŃ

	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.STOPIEŃ

	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 minut
Poniedziałek				
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				
Sobota				
Niedziela				

## 3.STOPIEŃ

	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				

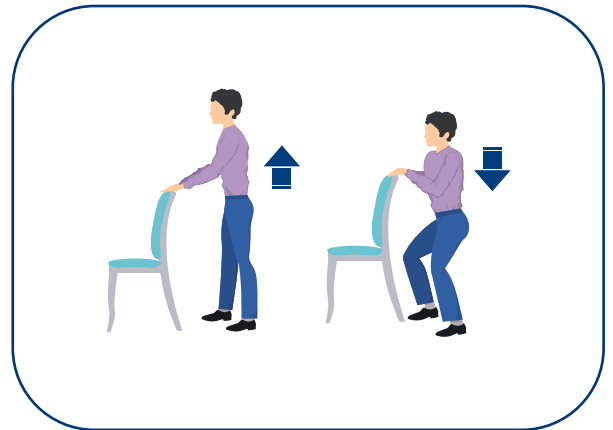
# PROGRAM ĆWICZEŃ OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCYCH

## ĆWICZENIA W DOMU: PROGRAM 1

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

### PRZYSIADY

- A.** Stań w lekkim rozkroku
- B.** Użyj krzesła lub stołu jako podparcia, ugnij kolana do pozycji siedzącej, a następnie wróć do pozycji stojącej
- C.** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- D.** Odpocznij przez 20 sekund
- E.** Powtórz 4 razy i przejdź do następnego ćwiczenia



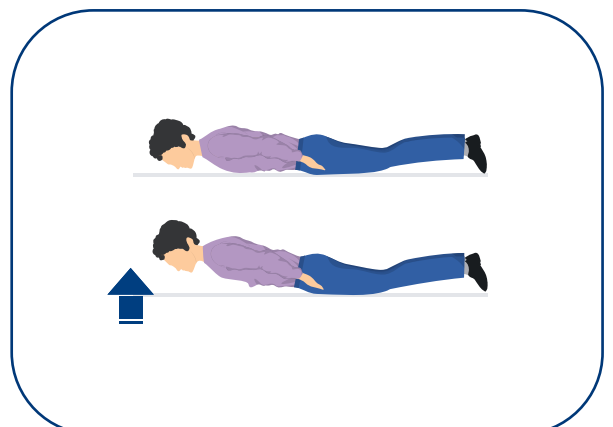
### POMPKI PRZY ŚCIANIE

- A.** Oprzyj się dłońmi o ścianę tak, aby ręce były rozłożone nieco szerzej niż barki
- B.** Wykonuj pompki
- C.** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- D.** Odpocznij przez 20 sekund
- E.** Powtórz 4 razy i przejdź do następnego ćwiczenia



### PODNOSZENIE BARKÓW Z LEŻENIA NA BRZUCHU

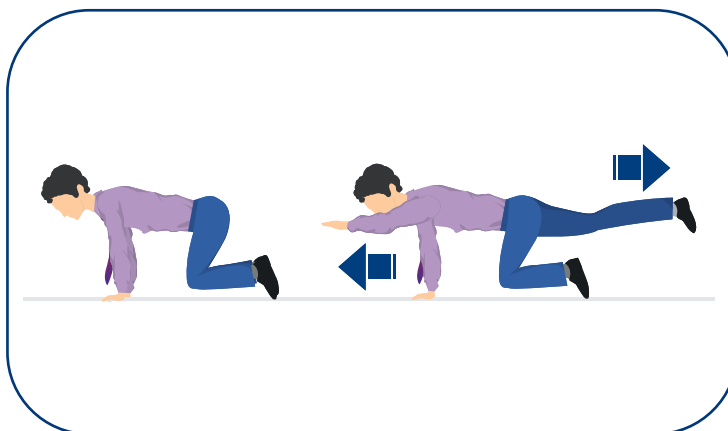
- A.** Połóż się na brzuchu na podłodze i podłóż sobie poduszkę pod głowę i barki
- B.** Podnieś barki z poduszki, a następnie odpocznij
- C.** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- D.** Odpocznij przez 20 sekund
- E.** Powtórz 4 razy i przejdź do następnego ćwiczenia





## ROZGWIAZDA Z POZYCJI KLĘCZĄCEJ

- A.** Uklęknij i oprzyj dłonie o podłogę, nie uginając pleców
- B.** Unieś jedną rękę i przeciwną nogę
- C.** Powtórz tę czynność z drugą ręką i nogą
- D.** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- E.** Odpocznij przez 20 sekund
- F.** Powtórz 4 razy



### Sugestia

Możesz zmniejszyć liczbę powtórzeń do 2 i połączyć to ćwiczenie z innym planem.

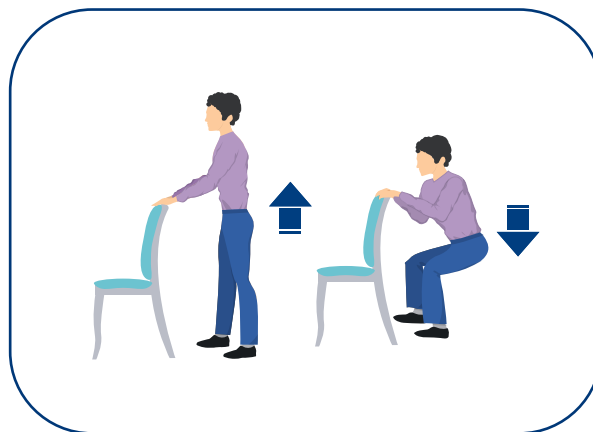


## ĆWICZENIA W DOMU: PROGRAM 2

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

### PRZYSIADY

- A.** Stań przed krzesłem w lekkim rozkroku (stopy na szerokość bioder)
- B.** Przejdź do przysiadu (zejdź pośladkami najniżej jak tylko możesz) i wstań do pozycji wyjściowej
- C.** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- D.** Odpocznij przez 20 sekund
- E.** Powtórz 4 razy i przejdź do następnego ćwiczenia



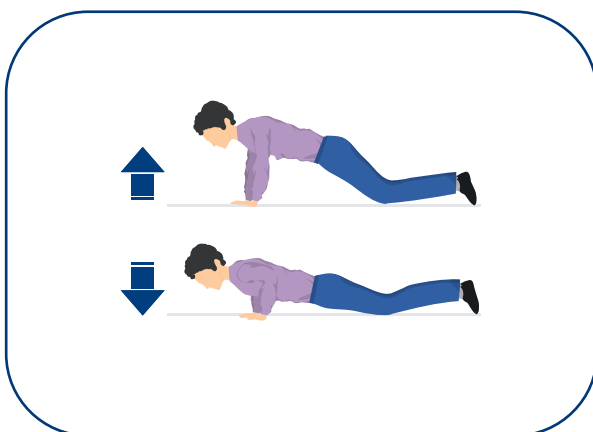
### WYPADY

- A.** Z pozycji stojącej zrób długi krok w tył jedną nogą, trzymając większość swojego ciężaru na drugiej nodze
- B.** Wróć do pozycji stojącej i powtórz ćwiczenie z drugiej strony
- C.** Użyj krzesła lub stołu jako podparcia
- D.** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- E.** Odpocznij przez 20 sekund
- F.** Powtórz 4 razy i przejdź do następnego ćwiczenia



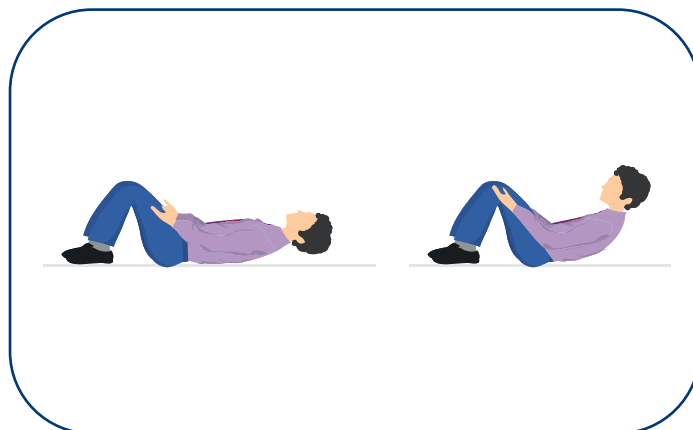
### POMPKI Z KOLAN

- A.** Rób pompki, nie odrywając kolan od podłogi
- B.** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- C.** Odpocznij przez 20 sekund
- D.** Powtórz 4 razy i przejdź do następnego ćwiczenia



## BRZUSZKI

- A.** Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami
- B.** Unieś głowę i barki, dotykając palcami kolan, a następnie połóż się
- C.** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- D.** Odpocznij przez 20 sekund
- E.** Powtórz 4 razy i przejdź do następnego ćwiczenia

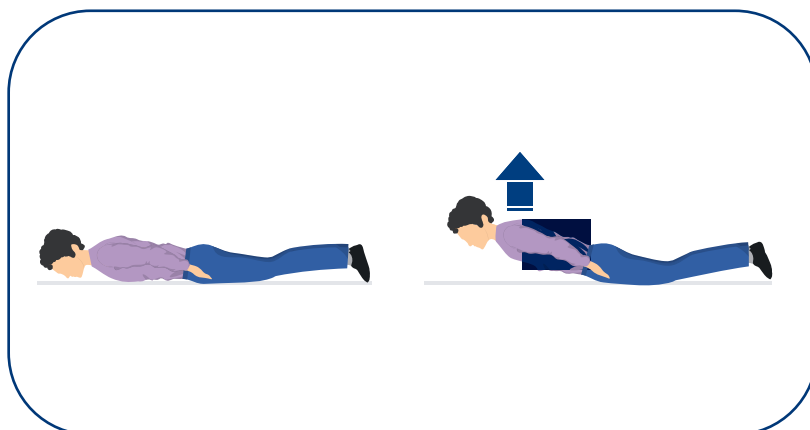


### Uwaga!

Lędźwie powinny być cały czas w kontakcie z podłogą. Unikaj głębokich brzuszków, ponieważ może to prowadzić do urazów kręgosłupa.

## PODNOŻENIE BARKÓW Z LEŻENIA NA BRZUCHU

- A.** Połóż się na brzuchu na podłodze i podłóż sobie poduszkę pod głowę i barki
- B.** Podnieś barki z poduszki, a następnie odpocznij
- C.** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- D.** Odpocznij przez 20 sekund
- E.** Powtórz 4 razy i przejdź do następnego ćwiczenia

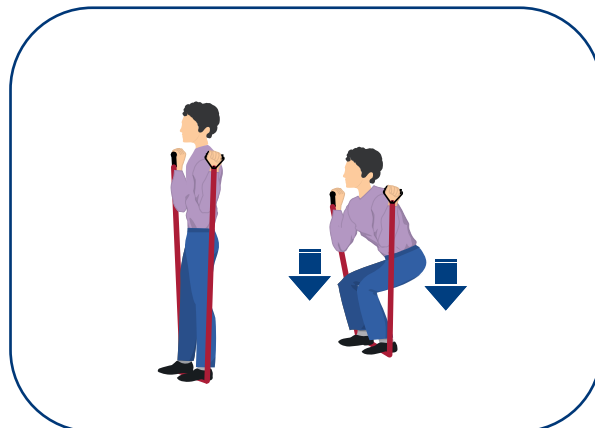


## ĆWICZENIA W DOMU: PROGRAM 3 Z TAŚMĄ TRENINGOWĄ

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

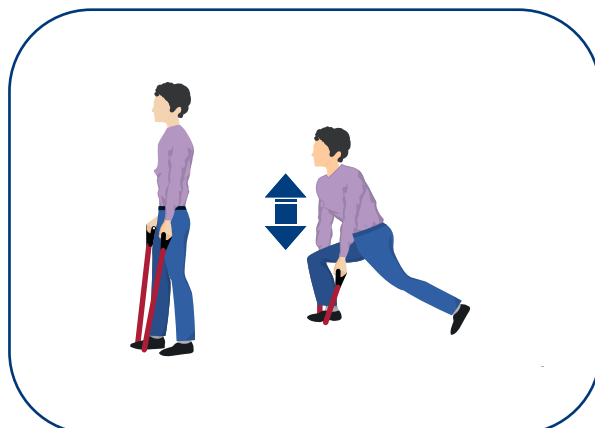
### PRZYSIADY Z TAŚMĄ

- A.** Stań obiema stopami na taśmie treningowej z wyprostowanymi plecami, a następnie zrób przysiad
- B.** Nie uginaj kolan zbyt mocno (robiąc przysiady, musisz nadal widzieć swoje palce u stóp)
- C.** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- D.** Odpocznij przez 20 sekund
- E.** Powtórz 2 razy i przejdź do następnego ćwiczenia



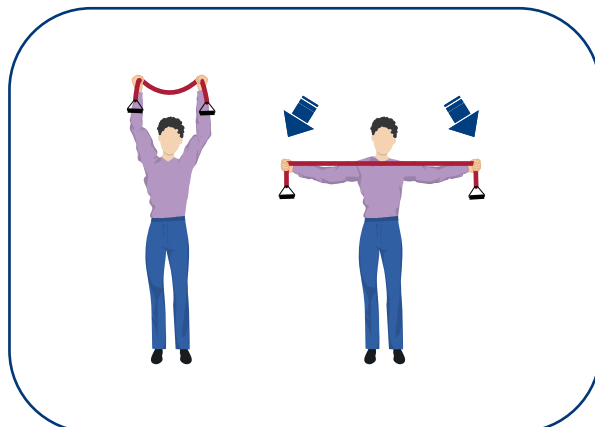
### WYPADY Z TAŚMĄ

- A.** Stań prawą nogą na taśmie treningowej
- B.** Z pozycji stojącej zrób długi krok w tył lewą nogą, trzymając większość swojego ciężaru na prawej stopie
- C.** Wróć do pozycji stojącej, trzymając prawą stopę na taśmie treningowej
- D.** Powtórz ćwiczenie z drugiej strony
- E.** Zrób po 15 powtórzeń z każdej strony
- F.** Odpocznij przez 20 sekund
- G.** Powtórz 2 razy i przejdź do następnego ćwiczenia



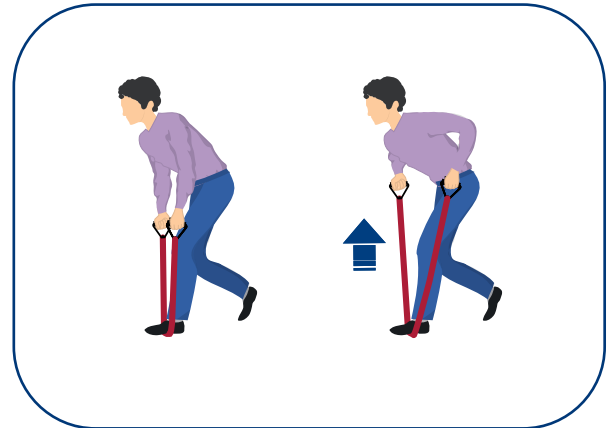
### ĆWICZENIE BARKÓW Z TAŚMĄ

- A.** Skróć taśmę treningową do długości odpowiadającej rozpiętości swoich barków i unieś ją nad głowę
- B.** Następnie pociągnij ją w dół z ramionami wyprostowanymi wzdłuż ciała
- C.** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- D.** Odpocznij przez 20 sekund
- E.** Powtórz 2 razy i przejdź do następnego ćwiczenia



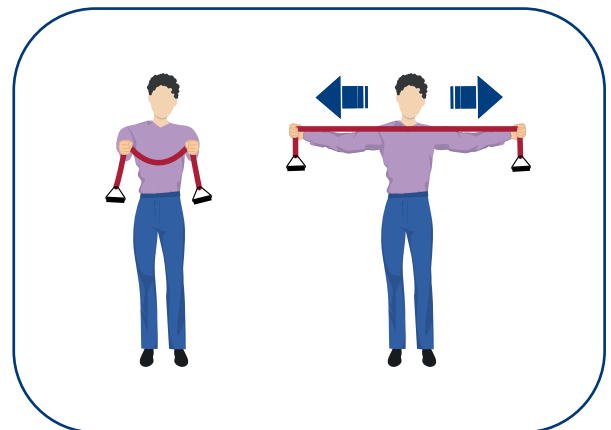
## ĆWICZENIE RAMION Z TAŚMĄ

- A.** Stań jedną nogą na taśmie treningowej i pochyl się do przodu
- B.** Pociągnij taśmę w górę, trzymając ramiona po bokach tułowia
- C.** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- D.** Odpocznij przez 20 sekund
- E.** Powtórz 2 razy i przejdź do następnego ćwiczenia



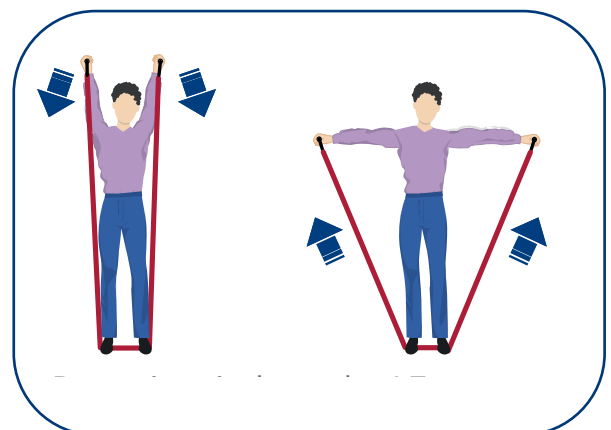
## ROZPIĘTKI Z OBCIĄŻENIEM

- A.** Skróć taśmę treningową do długości odpowiadającej rozpiętości swoich barków i wyciągnij ją przed siebie z wyprostowanymi ramionami
- B.** Trzymając ramiona w górze, rozłóż je na boki
- C.** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- D.** Odpocznij przez 20 sekund
- E.** Powtórz 2 razy i przejdź do następnego ćwiczenia



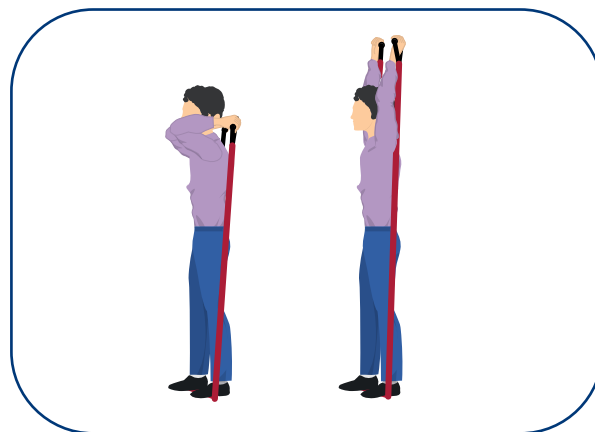
## ODWODZENIE RAMION W BOK

- A.** Stań oboma stopami na taśmie treningowej, wyprostuj plecy i unosź ramiona po bokach tułowia do momentu, aż będą w linii prostej z podłogą
- B.** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- C.** Odpocznij przez 20 sekund
- D.** Powtórz 2 razy i przejdź do następnego ćwiczenia



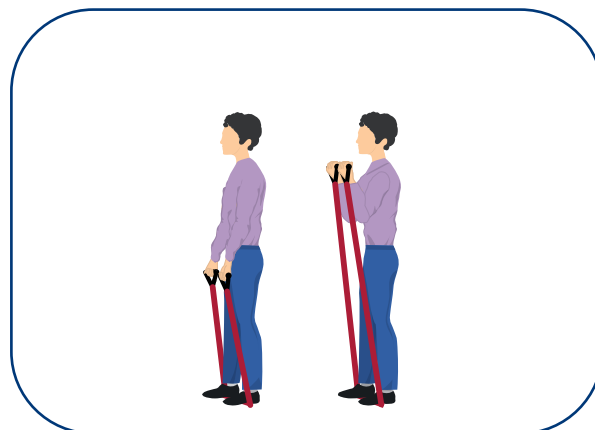
## ĆWICZENIE TRICEPSÓW Z OBCIĄŻENIEM

- A.** Stań na taśmie treningowej, wyprostuj plecy, podnieś ramiona do góry i wyprostuj ręce trzymając taśmę
- B.** Trzymając ramiona wyprostowane, ugnij ręce w łokciach do kąta 90 stopni
- C.** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- D.** Odpocznij przez 20 sekund
- E.** Powtórz 2 razy i przejdź do następnego ćwiczenia



## BICEPSY

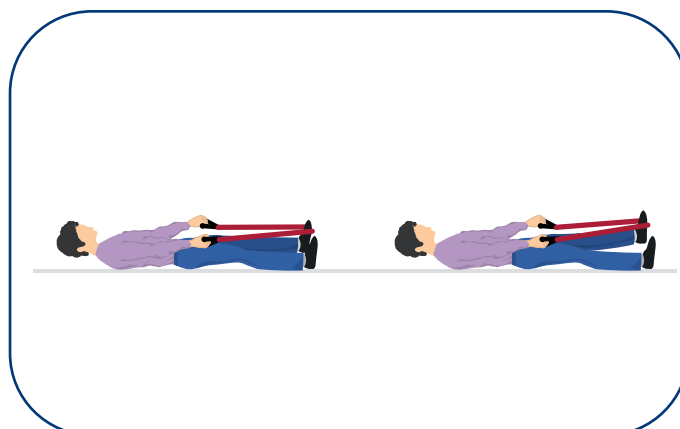
- A.** Stań oboma stopami na taśmie treningowej
- B.** Ciągnij taśmę oboma rękami, aż dosięgną do klatki piersiowej
- C.** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- D.** Odpocznij przez 20 sekund
- E.** Powtórz 2 razy i przejdź do następnego ćwiczenia



## ĆWICZENIE MIĘŚNI BRZUCHA

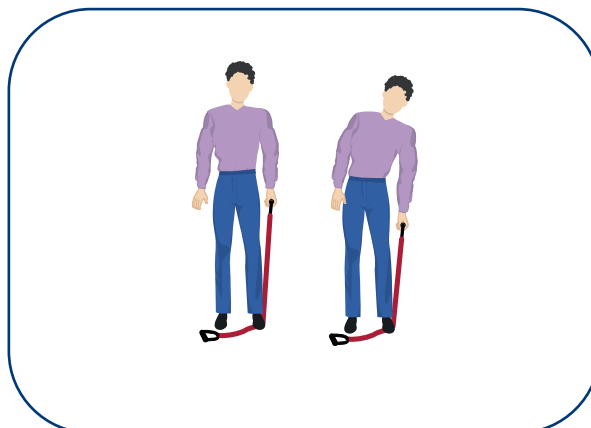
### – WYKONYWANIE RUCHÓW KOŁOWYCH NOGĄ

- A.** Połóż się na plecach i umieść taśmę treningową pod lewą stopą
- B.** Unieś lewą nogę około 30 cm nad ziemię i zacznij wykonywać nią ruchy kołowe w powietrzu
- C.** Powtórz ćwiczenie 15 razy każdą nogą
- D.** Odpocznij przez 20 sekund
- E.** Powtórz 2 razy i przejdź do następnego ćwiczenia



## ĆWICZENIE MIĘŚNI BRZUCHA – POCHYLANIE SIĘ NA BOKI

- A.** Stań jedną stopą na taśmie treningowej, napnij ją i trzymaj ramię wzdłuż tułowia
- B.** Pochyl się na bok, a następnie wróć do pozycji wyprostowanej
- C.** Powtórz ćwiczenie 15 razy dla każdej strony



# 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 znajdziesz na stronie [ootylosci.pl](http://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 KREATYWNOCIĄ W UTRZYMYWANIU  
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I POROZMAWIĄJ ZE SWOIM  
LEKARZEM NA TEMAT DALSZEGO POSTĘPOWANIA.



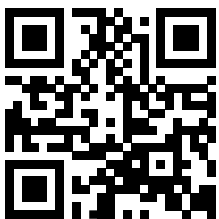




**Konsultacja:**

Prof. dr hab. n. med. Paweł Bogdański

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



**Dowiedz się więcej na:  
[www.ootylości.pl](http://www.ootylości.pl)**

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  
07/2024 © Novo Nordisk A/S, PL24OB00214

