



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA KROK PO KROKU

Krok 3

– zaawansowany

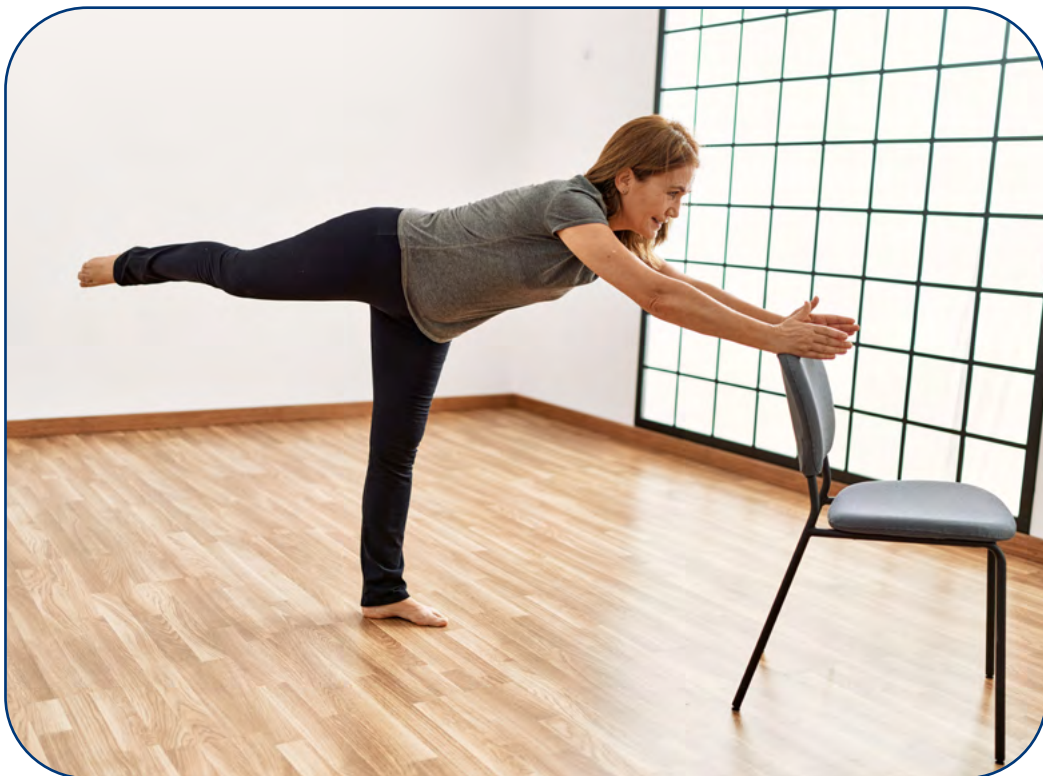
*Wykonuj małe kroki każdego dnia...
a zanim się zorientujesz, dojdiesz do swojego celu*

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



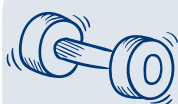
Aktywność fizyczna jest ważna z wielu różnych względów. Poza korzyściami zdrowotnymi sprawia, że czujesz się lepiej i pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.



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?

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.

TRZECI KROK TO ĆWICZENIA W CENTRUM FITNESS LUB NA SIŁOWNI

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

- Ta broszura skupia się na ćwiczeniach, które można wykonywać w centrum fitness lub na siłowni. Możesz tam zapisać się na zajęcia i/lub korzystać z dostępnego sprzętu.
 - Uczęszczanie na zajęcia jest o tyle korzystne, że jest aktywnością społeczną, a dodatkowo zawsze będzie czuwać nad Tobą instruktor/trener personalny.
 - Korzystając z dostępnego tam sprzętu, możesz trenować kiedy chcesz i we własnym tempie.
- Program 1 jest podstawowym planem ćwiczeń dostosowanym do większości osób. Zaczynaj 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.
- Pamiętaj, żeby dostosować intensywność ćwiczeń do swoich możliwości, a w razie potrzeby, skonsultuj się z lekarzem i/lub fizjoterapeutą.

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. 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 AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.**

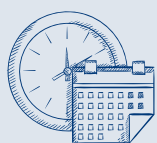
PROGRAMY MOŻESZ POWTARZAĆ ORAZ ŁĄCZYĆ ZE SOBĄ.

Spróbuj znaleźć czas na aktywność fizyczną i spraw, żeby stała się częścią Twojej codzienności.

WSKAZÓWKI NA POCZĄTEK



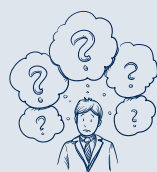
Zacznij wprowadzanie zmian powoli i nie zmieniaj wszystkiego naraz.



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 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.

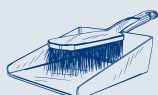
WSKAZÓWKI NA TEMAT ZWIĘKSZANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



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 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, ćwicz 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-CZTEROTYGODNIOWY

PROGRAM MARSZÓW INTERWAŁOWYCH:

W tabelach poniżej znajdziesz propozycje programu marszów interwałowych (1, 2 i 3 stopień zaawansowania). Zaczynij od pierwszego stopnia, a później kolejno przechodź do kolejnych tabel. Zapisuj swoje osiągnięcia w odpowiednich miejscach. 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 23 minuty	Naprzemiennie przez 36 minut	Naprzemiennie przez 42 minuty
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 INTERWAŁOWY

CZTEROTYGODNIOWY PROGRAM BIEGÓW:

1. STOPIEŃ

W tabelach poniżej znajdziesz propozycje programu biegowego (1, 2 i 3 stopień zaawansowania). 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 tygodniach, pracując z kolejnymi tabelami.

	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 1-minutowych 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				

2. STOPIEŃ

	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				

3. STOPIEŃ

	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				

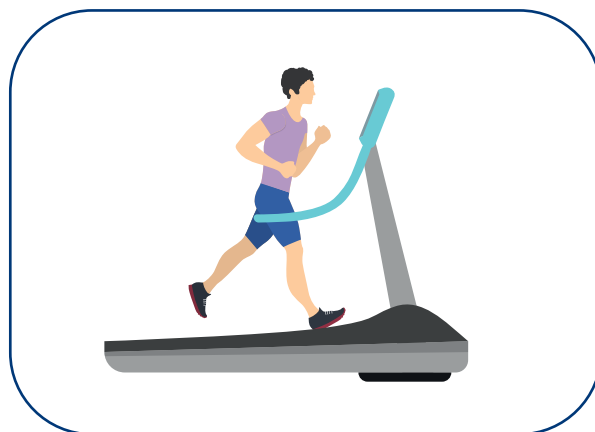
PROGRAMY ĆWICZEŃ FITNESS I NA SIŁOWNI

PROGRAM

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

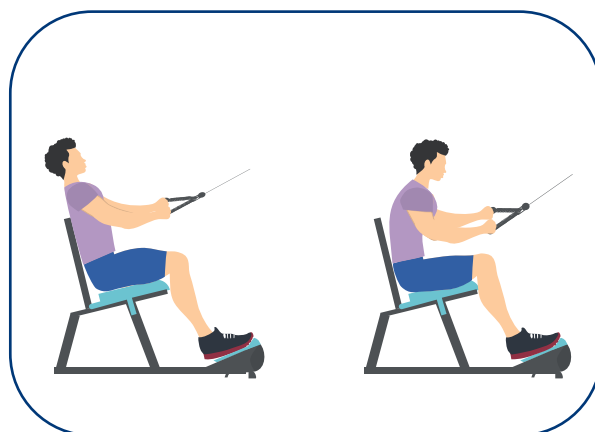
ORBITREK, ROWER, STEPPER LUB BIEŻNIA

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



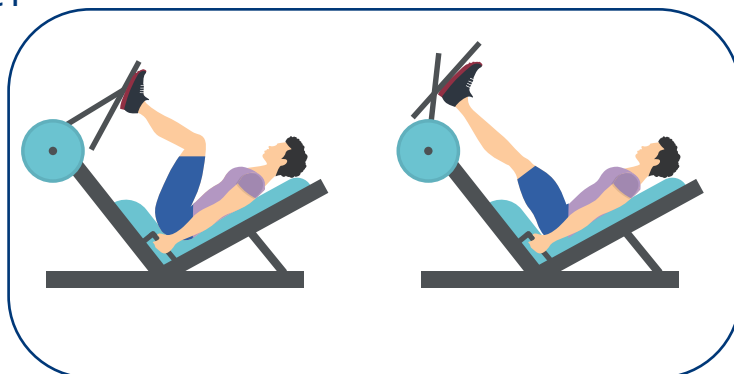
WIOSŁOWANIE NA WYCIĄGU

- A.** Usiądź na ławce i dostosuj ciężar
- B.** Umieść stopy na platformie (kolana lekko zgięte, plecy proste, ściągnij łopatki)
- C.** Chwyć uchwyt obiema rękami (podchwyt)
- D.** Zrób wydech i przyciągnij uchwyt do brzucha, ściągnając ramiona (opcjonalnie: zatrzymaj się na 1-2 sekundy)
- E.** Zrób wdech i powrót do pozycji początkowej. Wykonaj 12 powtórzeń w jednej serii
- F.** Powtórz ćwiczenie 3 razy



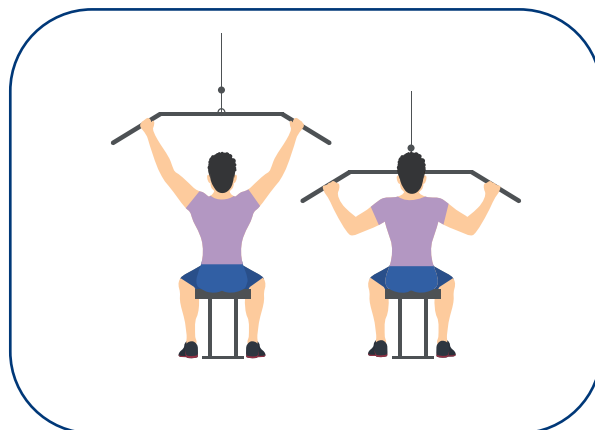
WYPYCHANIE CIĘŻARU NA SUWNICY

- A.** Użyj suwnicy do wypychania, dzięki której będziesz prawidłowo wykonywać ćwiczenie. Dopasuj ciężar do swoich aktualnych możliwości
- B.** Wykonaj 12 powtórzeń
- C.** Powtórz ćwiczenie 3 razy



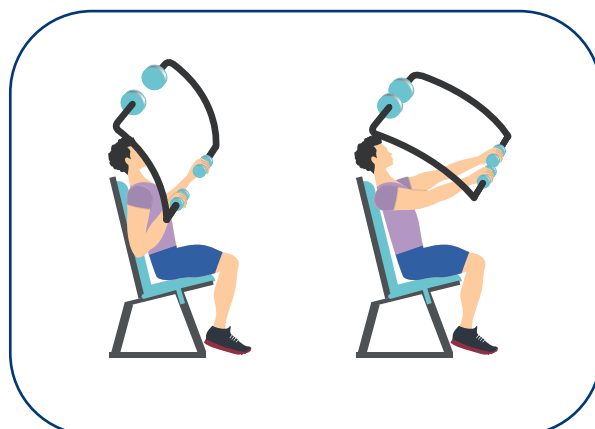
PRZYCIĄGANIE DRAŻKA DO KLATKI PIERSIOWEJ W NACHWYCIE

- A.** Dostosuj ciężar, usiądź na maszynie i wyreguluj poduszkę pod kolana.
- B.** Umieść stopy płasko na podłodze, wypchnij klatkę piersiową do przodu i cofnij łopatki
- C.** Chwyć drążek szerokim chwytem
- D.** W pozycji startowej zrób wdech, utrzymując napięcie w łopatkach
- E.** Zrób wydech i ściągnij drążek do siebie, ściągając łopatki razem, następnie powoli podnieś drążek z powrotem do pozycji startowej
- F.** Wykonaj 12 powtórzeń
- G.** Powtórz ćwiczenie 3 razy



TRENING BARKÓW NA MASZYNIE

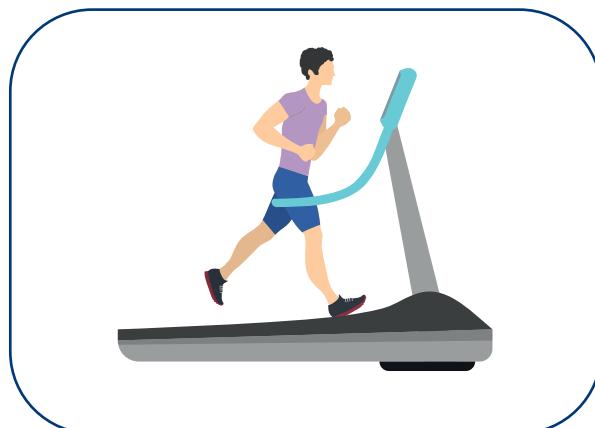
- A.** Usiądź stabilnie na ławce, opierając tułów na oparciu. Łopatki i dolny odcinek kręgosłupa powinny przylegać do ławki
- B.** Chwyć uchwyty maszyny nachwytem
- C.** Wypchnij uchwyty nad głowę
- D.** Zrób wdech, opuszczając uchwyty do wysokości uszu.
- E.** Wykonaj wydech, wracając do pozycji wyjściowej
- F.** Wykonaj 12 powtórzeń w jednej serii
- G.** Powtórz ćwiczenie 3 razy



Uwaga: Nie prostuj łokci do końca. Prowadź łokcie wzdłuż linii ciała.

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.** Ćwicz przez 6 minut, a następnie przejdź do rozciągania

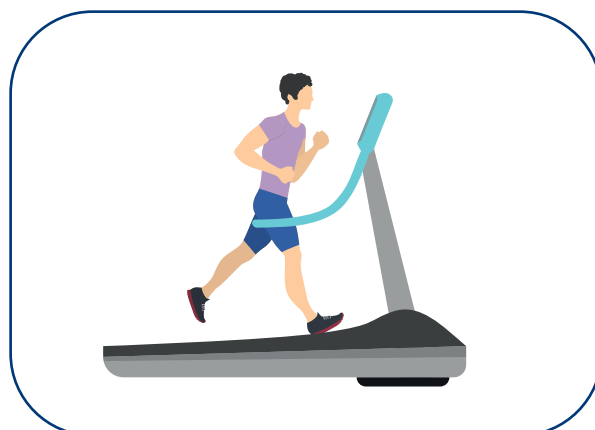


PROGRAM 2

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

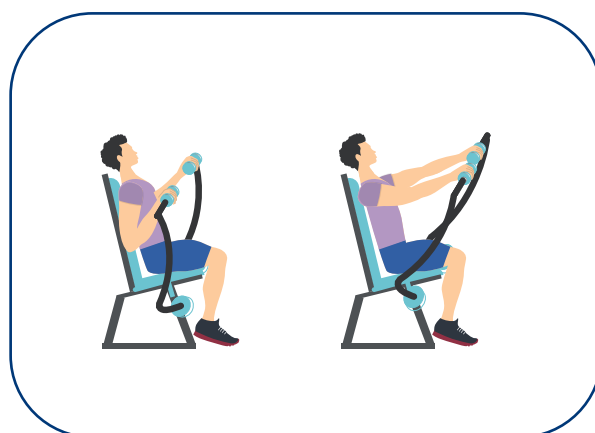
ORBITREK, ROWER, STEPPER LUB BIEŻNIA

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



ĆWICZENIE KLATKI PIERSIOWEJ

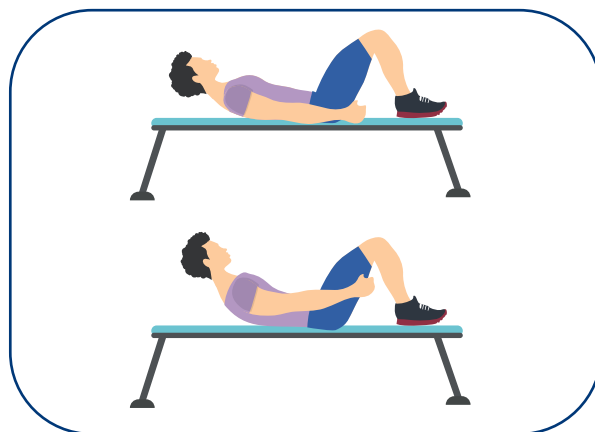
- A.** Dobierz ciężar i usiądź na siedzeniu, tak, aby klatka piersiowa była na wysokości poziomych uchwytów.
- B.** Naciśnij dźwignię nożną, aż uchwyt będzie w zasięgu dłoni. Chwyć uchwyty szerokim nachwytem, z łokciami skierowanymi na boki, tuż poniżej ramion. Zwolnij dźwignię nożną
- C.** Wypchnij uchwyt, aż ramiona będą wyprostowane. Powróć do pozycji początkowej, aż mięśnie klatki piersiowej będą lekko rozciągnięte
- D.** Powtórz ten ruch 12 razy
- E.** Powtórz całą serię 3 razy



ĆWICZENIE MIĘŚNI BRZUCHA

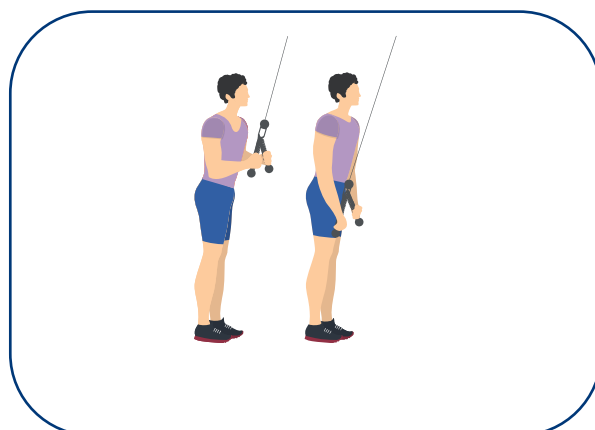
- A.** Użyj maszyny, ławeczki lub maty i rób brzuszki w kontrolowanym i średnim tempie
- B.** Wykonaj 12 powtórzeń
- C.** Powtórz ćwiczenie 3 razy

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



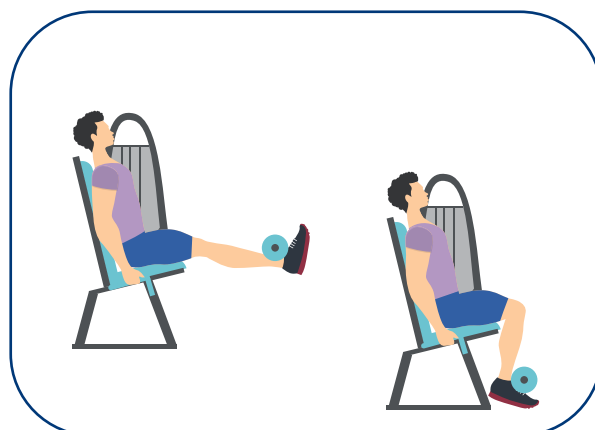
ĆWICZENIE TRICEPSÓW

- A.** Stań prosto, unieś ręce przed siebie, chwyć drążek z liną, a następnie pociągnij go w dół tak, aby sięgał Ci do ud
- B.** Wykonaj 12 powtórzeń
- C.** Powtórz ćwiczenie 3 razy



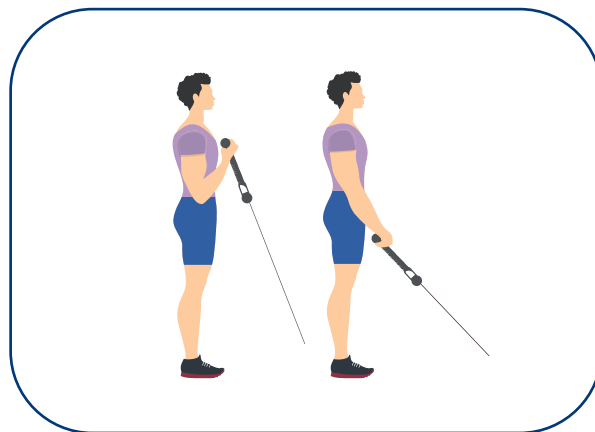
PROSTOWANIE NÓG W SIADZIE

- A.** Dobierz odpowiedni ciężar
- B.** Usiądź, odchyl się do tyłu, oprzyj kostki o roller (dopasuj wysokość i pozycję rollera) i złap rękoma za uchwyty
- C.** Wypuść powietrze i wyprostuj nogi, napinając mięśnie przodu ud i wróć do pozycji wyjściowej
- D.** Wykonaj 12 powtórzeń
- E.** Powtórz ćwiczenie 3 razy



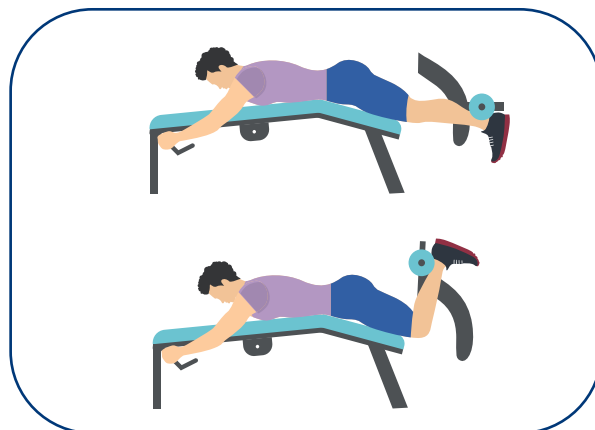
BICEPSY

- A.** Użyj maszyny umożliwiającej prostowanie ramion na wyciągu
- B.** Chwyć drążek od spodu (podchwytem) i przyciągnij go do wysokości barków, a następnie wróć do pozycji wyjściowej tak, aby w pełni wyprostować ramiona
- C.** Wykonaj 12 powtórzeń
- D.** Powtórz ćwiczenie 3 razy



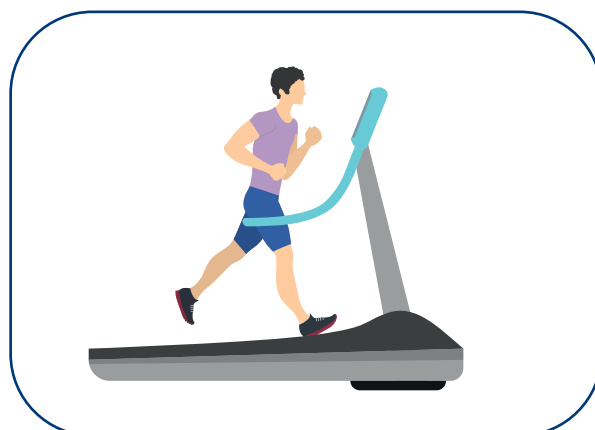
UGINANIE NÓG NA MASZYNIE LEŻĄC

- A.** Dobierz odpowiednie obciążenie
- B.** Połóż się twarzą w dół na maszynie, stopy zaczepek o rollery między piętami a łydkami.
- C.** Dopasuj wysokość rollerów i chwyć uchwyty rękoma
- D.** Zrób wydech i przyciągnij pięty do pośladków, napinając mięśnie nóg, a następnie wróć do pozycji początkowej, nie blokując kolan
- E.** Zrób 12 powtórzeń
- F.** Powtórz całą serię 3 razy



ORBITREK, ROWER, STEPPER LUB BIEŻNI

- 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.** Ćwicz przez 6 minut, a następnie przejdź do rozciągania

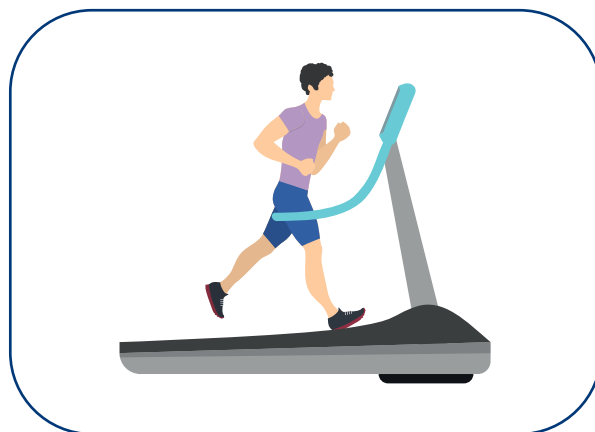


PROGRAM 3 – ĆWICZENIA Z CIĘŻARAMI

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

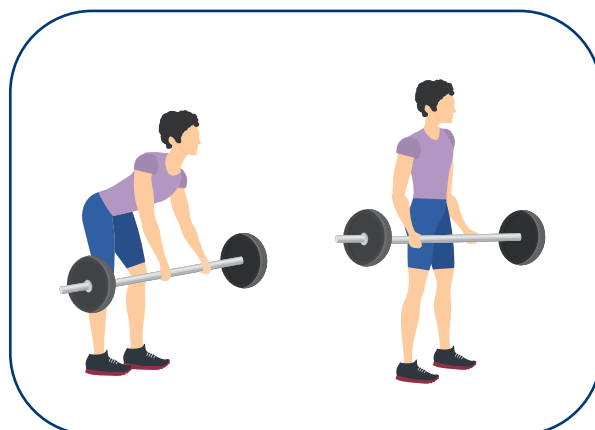
ORBITREK, ROWER, STEPPER LUB BIEŻNIA

- A.** Jest to rozgrzewka
- B.** Stopniowo zwiększaj tempo
- C.** Łączny czas trwania: 25-30 minut



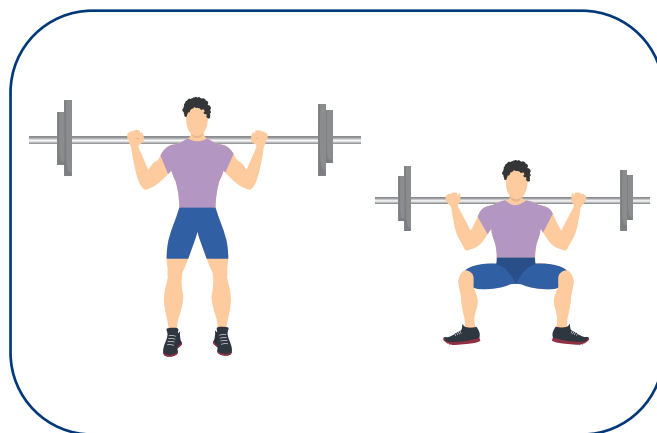
MARTWY CIĄG

- 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 podłodze i powtórz ćwiczenie
- E.** Wykonaj 12 powtórzeń
- F.** Powtórz ćwiczenie 3 razy



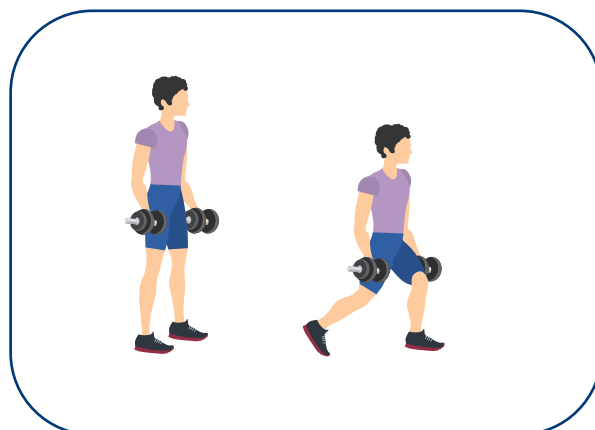
PRZYSIADY ZE SZTANGĄ

- 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.** Wykonaj 12 powtórzeń
- D.** Powtórz ćwiczenie 3 razy



WYKROKI W MIEJSCU Z HANTLAMI

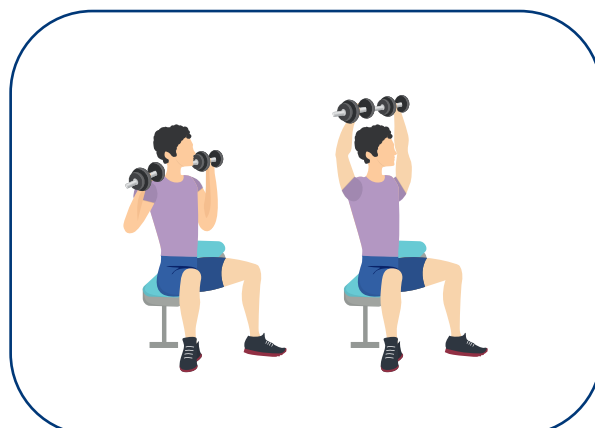
- A.** Stań prosto, trzymając w dłoniach hantle
- B.** Zrób krok prawą nogą na około 60 cm do przodu, uginając kolana, ale trzymając proste plecy i zachowując równowagę
- C.** Wykonaj 12 powtórzeń
- D.** Powtórz ćwiczenie 3 razy



Uwaga! Podczas wykroku powinieneś/aś widzieć swoje palce u stóp.

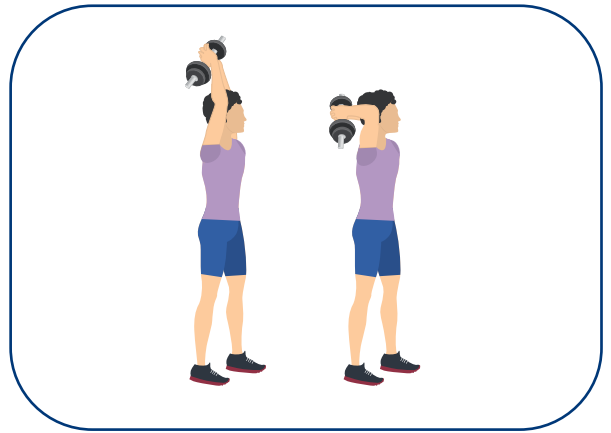
UNOSZENIE RAMION Z HANTLAMI

- A.** Siądź prosto i oprzyj plecy o ławkę, a następnie podnieś hantle, aż zetkną się nad Twoją głową, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej
- B.** Wykonaj 12 powtórzeń
- C.** Powtórz ćwiczenie 3 razy



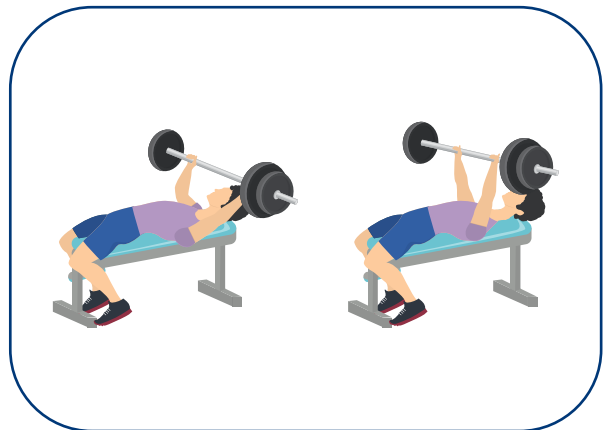
PROSTOWANIE PRZEDRAMION Z HANTLAMI

- A.** Chwyć hantle obiema rękami za głowę
- B.** Wyprostuj ciało i unieś ręce do góry, napinając mięśnie brzucha
- C.** Ugnij łokcie, obniżając hantle za głowę
- D.** Wyprostuj ramiona do pozycji wyjściowej
- E.** Wykonaj 12 powtórzeń
- F.** Powtórz ćwiczenie 3 razy



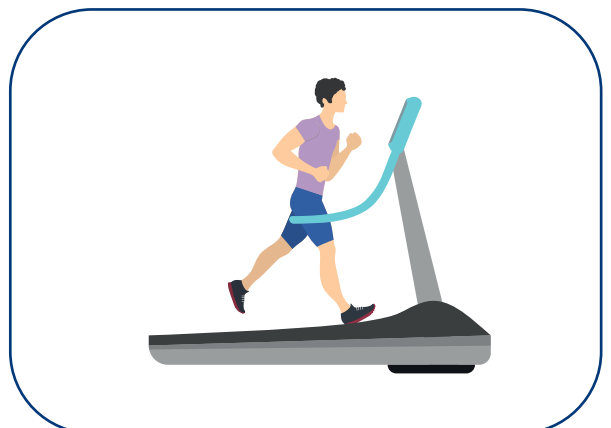
WYCISKANIE SZTANGI NA ŁAWCE

- 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.** Wykonaj 12 powtórzeń
- D.** Powtórz ćwiczenie 3 razy



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.** Ćwicz przez 6 minut, a następnie przejdź do rozciągania



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.



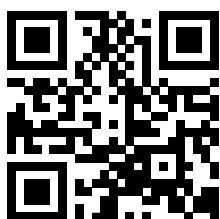
WYKAŻ SIĘ KREATYWNOŚCIĄ W UTRZYMYWANIU
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I POROZMAWIJ ZE SWOIM
LEKARZEM NA TEMAT DALSZEGO POSTĘPOWANIA.



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, PL24OB00215

