



**Co-funded by
the European Union**

Zwiększenie aktywności fizycznej po pandemii

Poradnik powstał w ramach realizacji grantu

Zwyższenie pohybovej aktivity po pandémii spôsobenej COVID19 “COVIDMOVE”

Grant Agreement No. 2021-1-SK01-KA220-HED-000023008

Polski lekarz Wojciech Oczko w XVI wieku powiedział “Ruch zastąpi prawie każdy lek, podczas gdy wszystkie lekarstwa razem wzięte nigdy nie zastąpią ruchu”. Z tego zdania wypływa uniwersalna prawda, która na przestrzeni lat potwierdzona została w licznych badaniach naukowych. To aktywność fizyczna zabezpiecza nas przed występowaniem chorób przewlekłych w tym zaburzeń zdrowia fizycznego jak i psychicznego. Niestety zmiana stylu życia doprowadziła do nowych zachowań skupiających się na siedzącym trybie życia. Aktualnie istnieje wielka globalna potrzeba szerzenia wiedzy i aktywizowania każdej grupy społecznej do zapewnienia sobie minimum aktywności fizycznej, która zawiera komponent zdrowotny. Wybuch pandemii COVID-19 uwidocznił ten problem. Aktualnie raport Światowej Organizacji Zdrowia (Global status report on physical activity 2022 by WHO) wskazuje, iż 81% dzieci i młodzieży oraz 27% osób dorosłych nie spełnia zalecanego minimum dotyczącego poziomu aktywności fizycznej. Zgodnie z wytycznymi WHO osoby w wieku dorosłym (18-64 lat) powinny wykonywać co najmniej 150-300 minut aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności; lub co najmniej 75-150 minut intensywnej aerobowej aktywności fizycznej każdego tygodnia. Powinno się również wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie, o umiarkowanej lub większej intensywności, które angażują wszystkie główne grupy mięśniowe przez 2 lub więcej dni w tygodniu, ponieważ zapewniają one dodatkowe korzyści zdrowotne. Zastąpienie siedzącego trybu życia aktywnością fizyczną o dowolnej intensywności (w tym lekkiej) zapewnia korzyści zdrowotne.

Obciążenie ekonomiczne związane z brakiem aktywności fizycznej jest ogromne. Na całym świecie w latach 2020-2030 wystąpi prawie 500 milionów nowych przypadków chorób przewlekłych, którym można zapobiec. Leczenie będzie kosztować ponad 300 miliardów dolarów. Prawie połowa z tych nowych przypadków (47%) będzie wynikać z nadciśnienia tętniczego, a 43% z depresji.

W obliczu powyższych faktów warto już teraz zwrócić uwagę na swoje zachowania prozdrowotne i włączyć ruch jako bez kosztową formę wspierania zdrowia.

Przekazujemy Państwu poniższy poradnik z szeroko rozbudowaną częścią zawierającą propozycje aktywności, które można wykonywać w domu i samodzielnie aby kreować swoją dobrą kondycję, samopoczucie i odporność.

Ćwiczenie 1 - Bieg w miejscu

Cel ćwiczenia:

- Poprawa kondycji
- Rozgrzanie pompy mięśniowej
- Przygotowanie organizmu do wysiłku
- Zmniejszenie ryzyka kontuzji

Pozycja wyjściowa:

Pozycja stojąca, sylwetka wydłużona, mięśnie brzucha napięte, ręce wzdłuż tułowia.

Wykonanie:

Wykonuj bieg w miejscu. Pracuj ramionami w sposób zsynchronizowany z pracą nóg.

Czas/ilość powtórzeń: około 45-60 sekund

Wskazówki

- ✓ Na początek warto rozpocząć od truchtu
- ✓ Kontroluj oddech podczas wykonywania biegu.
- ✓ Pamiętaj, aby utrzymywać wyprostowane plecy oraz napięte mięśnie brzucha.
- ✓ Utrzymuj głowę w przedłużeniu kręgosłupa.
- ✓ Wzrok skieruj przed siebie.



Ćwiczenie 2 - Bieg bokierski

Cel ćwiczenia:

- Rozgrzanie pompy mięśniowej
- Przygotowanie organizmu do wysiłku
- Zmniejszenie ryzyka kontuzji

Pozycja wyjściowa:

Pozycja stojąca, mięśnie brzucha napięte, ręce wzdłuż tułowia. Stopy ustawione na szerokość bioder. Wydłuż swoją sylwetkę przed rozpoczęciem tego ćwiczenia; napnij mięśnie brzucha.

Wykonanie:

Wykonaj bieg w miejscu z delikatnym unoszeniem nóg (kolana powinny iść w górę) wraz z naprzemiennymi wymachami rąk (jak uderzanie w worek treningowy).

Czas/ilość powtórzeń: 45-60 sekund

Wskazówki:

- ✓ Na początek warto rozpocząć od truchtu
- ✓ Uderzenia powinny być wyprowadzane z klatki piersiowej na wysokość podbródka.
- ✓ Kolana powinny być unoszone do góry tak, by udo było ułożone prawie równoległe do podłoża.
- ✓ Jednocześnie z pracą nóg powinno się wyprowadzać ciosy proste, prostując i zginając łokcie.
- ✓ Pamiętaj, aby wykonywać ruchy naprzemiennie. Oznacza to, że kiedy prawa noga jest w górze, to my wyprowadzamy cios z pomocą lewej ręki.
- ✓ Wzrok skieruj przed siebie.



Wersja trudniejsza:

Jeśli zwykły bieg bokserski to dla ciebie za mało i szukasz czegoś, co przynosi znacznie lepsze rezultaty, możesz wykonywać go na przykład z hantlami. Gdy zdecydujesz się dodać je do treningu, możesz liczyć na większe zaangażowanie górnych partii ciała i mocniejsze rozwinięcie mięśni rąk. Dodawanie hantli najlepiej zacząć od najlżejszych modeli ważących około kilograma. W ten sposób będziesz w stanie dobrze przystosować się do rosnących obciążeń. Po czasie wraz z poprawą kondycji twojego ciała możesz już liczyć na używanie nawet kilkukilogramowych hantli, które zapewnią jeszcze lepsze rezultaty.

Ćwiczenie 3 - Trucht z unoszeniem ramion

Cel ćwiczenia:

- Poprawa kondycji
- Przygotowanie organizmu do wysiłku
- Zmniejszenie ryzyka kontuzji

Pozycja wyjściowa:

Pozycja stojąca, sylwetka wydłużona, mięśnie brzucha napięte, ramiona podniesione do linii barków, łokcie wyprostowane.

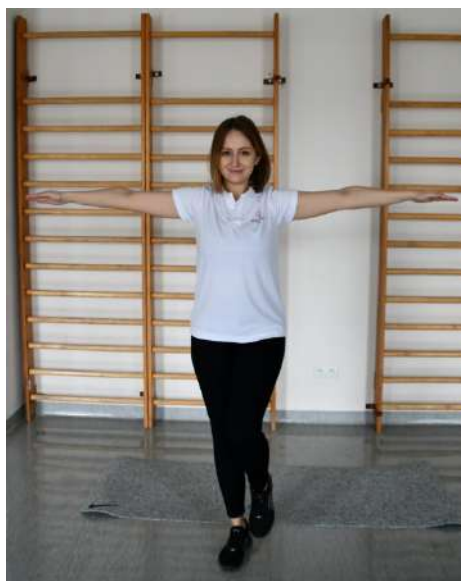
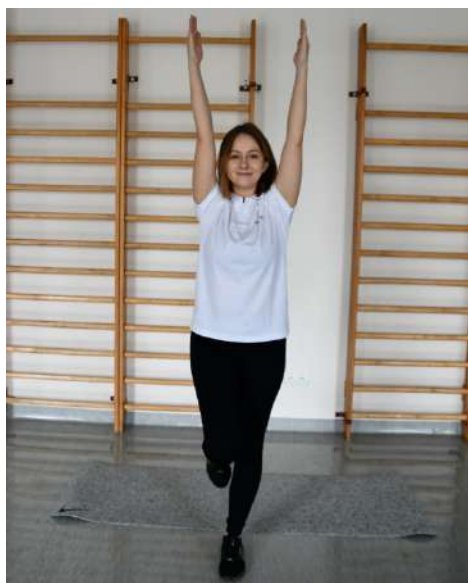
Wykonanie:

Wykonuj trucht w miejscu z jednoczesnym unoszeniem ramion.

Czas/ilość powtórzeń: około 45-60 sekund

Wskazówki

- ✓ Nie należy opuszczać rąk poniżej obręczy barkowej.
- ✓ Pamiętajmy o tym, żeby zachować trucht - nie bieg.
- ✓ Pamiętaj, aby utrzymywać prawidłową sylwetkę podczas całego ćwiczenia.
- ✓ Utrzymuj głowę w przedłużeniu kręgosłupa.
- ✓ Wzrok skieruj przed siebie.



Ćwiczenie 4 - Wykroki w miejscu

Cel ćwiczenia:

- Poprawa kondycji
- Zmniejszenie ryzyka kontuzji

Pozycja wyjściowa:

Sylwetka wyprostowana, łopatki ściągnięte. Ręce wzdłuż ciała. Napnij mocno mięśnie brzucha i pośladki.

Wykonanie:

Weź wdech, utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, wykonaj wyrok jedną nogą tak, aby staw kolanowy nogi wykroczonej był zgięty w kącie ok. 90 stopni. Noga zakroczna pozostaje w miejscu, przejdź na palce podczas wykonywania wyroku. Wykonaj wydech, wróć dynamicznie do pozycji wyjściowej.

Czas/ilość powtórzeń:

10-15 wykroków na nogę

Wskazówki

- ✓ Kontroluj ruch wyroku.
- ✓ Staraj się stabilnie utrzymywać swój tułów w jednej linii
- ✓ Wzrok skieruj przed siebie.
- ✓ Nie prowadź kolan do wewnątrz (utrzymuj je skierowane lekko na zewnątrz)



Ćwiczenie 5 - Wykrok z rotacją

Cel ćwiczenia:

- Mobilizacji odcinka piersiowego kręgosłupa
- Mobilizacji stawów biodrowych i skokowych
- Poprawa równowagi
- Poprawa mobilności stawów
- Zmniejszenie ryzyka kontuzji

Pozycja wyjściowa:

Pozycja stojąca. Sylwetka wyprostowana, łopatki ściągnięte. Ręce wzdłuż ciała. Napnij mocno mięśnie brzucha i pośladki.

Wykonanie:

Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, wykonaj wykrok jedną nogą wysuwając kolano do przodu i obniżając pozycję tak, aby nie oderwać pięty nogi wykroczonej od podłogi. Następnie pogłębiaj wykrok. Przenieś przeciwną rękę na podłogę do nogi wykroczonej, a drugą unieś wysoko, wykonując jednocześnie rotację tułowia. Utrzymaj pozycję przez 2–3 sekundy, a następnie wróć do pozycji początkowej. Wykonaj całą sekwencję ruchu na drugą stronę ciała.

Czas/ilość powtórzeń: 10-15 wykroków na nogę

Wskazówki:

- ✓ Pamiętaj o właściwym ułożeniu stóp
- ✓ Kieruj wzrok w stronę uniesionej ręki



Ćwiczenie 6 - Podskoki z unoszeniem kolan

Cel ćwiczenia:

- Poprawa szybkości, zwinności, gibkości, elastyczności
- Wzmocnienie stawów, więzadeł i ścięgien, zwiększenie ich elastyczności i odporności na kontuzje
- Poprawa kondycji
- Zwiększenie wydolności mięśniowej
- Zmniejszenie ryzyka kontuzji

Pozycja wyjściowa:

Pozycja stojąca z lekko ugiętymi nogami w stawach kolanowych i rękoma zgiętymi w stawach łokciowych, uniesionymi na wysokości klatki piersiowej ze splecionymi dłońmi. Sylwetka wyprostowana, łopatki ściągnięte.

Wykonanie:

Wykonaj dynamiczne odbicie z obu nóg podciągając kolana na wysokość klatki piersiowej, próbując dotknąć dłoni. Podskocz tak wysoko jak to tylko możliwe, a następnie wyląduj bezpiecznie na obie nogi, amortyzując lądowanie lekkim ugięciem w stawach kolanowych

Czas/ ilość powtórzeń: 8-10 podskoków

Wskazówki:

- ✓ Staraj się wykonywać to ćwiczenie na sprężystym podłożu i w odpowiednim obuwiu.
- ✓ Zbyt twarde podłoże może powodować uszkodzenia stawów skokowych jak i kolanowych.



Ćwiczenie 7 – bieg w planku

Cel ćwiczenia:

- Wzmocnienie mięśni brzucha i mięśni biodrowo lędźwiowych
- Poprawa stabilizacji
- Zmniejszenie ryzyka kontuzji

Pozycja wyjściowa:

Podpór przodem. Tułów wyprostowany, ręce ustawione prostopadłe do osi ciała, dłonie w jednej linii, ustawione równoległe do siebie, nieco szerzej niż rozstaw barków. Nogi wyprostowane, stopy złączone. Stopy mocno zaparte o podłoże.

Wykonanie:

Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, przyciągaj dynamicznie na zmianę raz jedno, raz drugie kolano do klatki piersiowej. Ćwiczenie wykonuj dynamicznie, ale staraj się kontrolować ruch.

Czas/ ilość powtórzeń: ok. 30 sekund

Wskazówki:

- ✓ Kolana przyciągaj na przemian.
- ✓ Napinając mięśnie brzucha i mięśnie pośladkowe, zachowuj prawidłową (wyprostowaną) postawę.
- ✓ Wykonując ruch, nie unosz bioder.
- ✓ Skup się na mocnej pracy biodra i brzucha.



Wersja łatwiejsza:

Jeśli bieg w planku jest dla Ciebie zbyt trudny - zwolnij tempo i wykonaj przeciąganie kolan do klatki piersiowej. To ćwiczenie również będzie mocno angażowało mięśnie brzucha.

Po czasie wraz z poprawą kondycji możesz zwiększać dynamikę tego ćwiczenia.

Ćwiczenie 8 – przeskoki w podorze przodem

Cel ćwiczenia:

- Wzmocnienie mięśni brzucha i mięśni biodrowo lędźwiowych
- Poprawa stabilizacji
- Zmniejszenie ryzyka kontuzji

Pozycja wyjściowa:

Podpór przodem. Tułów wyprostowany, ręce ustawione prostopadle do osi ciała, dłonie w jednej linii, ustawione równolegle do siebie, nieco szerzej niż rozstaw barków. Nogi wyprostowane, stopy złączone. Stopy mocno zaparte o podłoże.

Czas/ ilość powtórzeń: ok.45 sekund

Wykonanie:

Ćwiczenie polega na utrzymaniu podporu przodem i wykonywaniu szybkich przeskoków na boki i do środka. Podczas wykonywania ćwiczenia staraj się cały czas utrzymywać ciało w jednej linii.



Ćwiczenia 9 - Unoszenie bioder w górę w podporze bokiem

Cel ćwiczenia:

- Wzmocnienie mięśni brzucha w tym mięśnia skośnego i prostego
- Wzmocnienie mięśni ramion w tym naramiennego
- Poprawa równowagi i postawy ciała

Pozycja wyjściowa:

Pozycja leżąca na boku, ciało oparte na przedramieniu. Łokieć ustawiony pod barkiem. Noga na nodze, kolana wyprostowane.

Wykonanie:

Weź wdech i unieś biodra tak, aby tułów był w jednej linii z nogami. Jednocześnie napnij mięśnie brzucha i pośladków i wyprostuj niepracujące ramię do góry – wytrzymaj w tej pozycji 2-3 sekundy. Następnie wróć do pozycji wyjściowej. Kolejne ćwiczenie wykonaj na drugim boku.

Czas/ ilość powtórzeń: powtórzeń na stronę 10-15

Wskazówki

- ✓ Ćwiczenie należy wykonywać powoli, tak aby maksymalnie pobudzić do pracy poszczególne grupy mięśniowe.
- ✓ Mięśnie brzucha powinny być mocno napięte przez cały czas trwania ćwiczenia.
- ✓ Oddychaj, gdy mięśnie pozostają w skurczu izometrycznym.
- ✓ Niewskazane jest nadmierne wyginanie kręgosłupa oraz wypychanie bioder
- ✓ Najlepiej, aby tułów przez cały czas znajdował się w jednej linii.



Ćwiczenia 10 - Superman

Cel ćwiczenia:

- Wzmocnienie mięśni grzbietu, brzucha i pośladków
- Łagodzenie bólu pleców

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem, ręce odwiedzone i zgięte w stawach łokciowych do 90 stopni.

Wykonanie:

Oderwij głowę, ręce i nogi od maty, napnij pośladki. Wzrok kieruj w matę, głowa powinna być przedłużeniem kręgosłupa.

Czas/ ilość powtórzeń: 3 powtórzeń po 30 sekund

Wskazówki:

- ✓ Pamiętaj o regularnym spokojnym oddechu
- ✓ Głowę utrzymuj w przedłużeniu kręgosłupa



Ćwiczenie 11- Plank

Cel ćwiczenia:

- Wzmocnienie brzucha
- Łagodzenie bólu pleców
- Poprawa równowagi i postawy ciała
- Poprawa metabolizmu
- Wzmocnienie pośladków

Pozycja wyjściowa:

Położ się na brzuchu na stabilnym podłożu. Punktem podporu będą przedramiona i stopy.

Wykonanie:

Unieś tułów na przedramionach zgiętych w łokciach. Przedramiona ustaw na szerokość barków, łokcie tuż pod barkami ustawione pod kątem 90 stopni. Napnij mocno pośladki w celu ustawienia miednicy. Wciągnij i napnij brzuch, by unieść pozycję. Zepnij łopatki. Zachowaj neutralną pozycję głowy – nie zadzieraj jej do góry ani nie opuszczaj w dół. Ciało powinno być ustawione w linii prostej od czubka głowy przez łopatki, miednicę aż do stóp

Czas/ ilość powtórzeń: 30-45 sekund

Wskazówki:

- ✓ Pamiętaj, aby zbyt nisko nie opuszczać bioder
- ✓ Przesuń łokcie do przodu tak, by znalazły się na wysokości twojej brody lub oczu.
- ✓ Pamiętaj, żeby głowa była przedłużeniem kręgosłupa



Wersja trudniejsza

Gdy utrzymanie standardowej pozycji nie stanowi już dla Ciebie problemu i chcesz wznieść się na wyższy poziom, spróbuj tej zmodyfikowanej wersji ćwiczenia.

Wykonanie: *Pozycja ciała nie zmienia się w stosunku do wersji standardowej deski. Nadal spinamy pośladki, brzuch, łopatki, mięśnie nóg. Staramy się wytworzyć silniejsze napięcie w odcinku piersiowym kręgosłupa poprzez mocną rotację zewnętrzną i wkręcanie łokci do wewnątrz. Mocniej aktywizujemy nogi, napierając jedną na drugą, przez co jeszcze bardziej spinamy pośladki i uda. Aby jeszcze mocniej pobudzić mięśnie brzucha, postaraj się wykonać ruch, jakbyś chciał przyciągnąć łokcie do stóp.*

Ćwiczenie 12 - Przysiad przedni

Cel ćwiczenia:

- Wzmocnienie i rozbudowa mięśni takich jak czworogłowy uda, dwugłowy uda czy pośladkowy
- Poprawa kondycji

Pozycja wyjściowa:

Przyjmij postawę stojącą z nogami rozstawionymi na szerokość ramion. Chwyć taśmę oporową za końce i stań w rozkroku, przydeptując środkową część taśmy. Trzymaj plecy prosto, a głowę w jednej linii z kręgosłupem.

Wykonanie:

Zrób wdech i wykonaj przysiad, cofając miednicę w tył i zacznij powoli schodzić w dół. Oś kolana, kostki i palców u stóp powinna pozostawać w jednym miejscu. Podczas ruchu w dół możesz wyciągnąć ramiona do przodu w celu uzyskania lepszej stabilności. Płynnie wróć do pozycji wyjściowej, aktywując przednią część ud podczas wydechu.

Czas/ ilość powtórzeń: około 10-15 przysiadów

Wskazówki:

- ✓ Dobierz odpowiedni opór gumy.
- ✓ Pamiętaj o właściwym zakresie ruchu- wybierz taką głębokość przysiadu, przy której możesz naturalnie utrzymać prosty kręgosłup.
- ✓ Zwróć uwagę na zaokrąglenie pleców w odcinku lędźwiowym i piersiowym kręgosłupa podczas schodzenia w dół do przysiadu- nie wykonuj kociego grzbietu.
- ✓ Staraj się, aby twoje kolana nie były skierowane do wewnątrz
- ✓ Nie wykonuj przeprostu w kolanach.
- ✓ Nie prowadź kolan do wewnątrz (utrzymuj je skierowane lekko na zewnątrz).
- ✓ Rozłóż równomiernie ciężar na całych stopach.



Ćwiczenie 13 - Unoszenie bioder w pozycji leżącej

Cel ćwiczenia:

- Wzmocnienie i rozbudowa mięśni takich jak mięsień dwugłowy uda, pośladkowy czy czworogłowy uda.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Taśma oporowa umieszczona pod kolanami. Głowa, górna część pleców i ramiona powinny pozostać na macie. Nogi zegnij w kolanach. Możesz opuścić stopy na macie lub oprzeć się tylko na piętach.

Wykonanie:

Aktywuj pośladki i mięśnie głębokie i podnieś biodra, robiąc wydech. Unoś biodra wysoko do momentu, aż tułów znajdzie się w jednej linii z udami, brzuch nie będzie wystawał ponad linię ciała, a pośladki będą maksymalnie napięte. Pozostań w tej pozycji 1-2 sekundy. Następnie wróć do pozycji wyjściowej, wykonując wdech i przejdź do wykonania następnego powtórzenia.

Czas/ ilość powtórzeń: 10-15 powtórzeń

Wskazówki:

- ✓ Pamiętaj, aby nadmiernie nie wyginać kręgosłupa
- ✓ Aktywuj mocno pośladki
- ✓ Pilnuj, aby podczas ruchu kolana nie schodziły się do środka.
- ✓ Pamiętaj o prawidłowym oddychaniu.
- ✓ Postaraj się znaleźć właściwe napięcie mięśniowe.
- ✓ Pilnuj, aby pięty były cały czas mocno dociśnięte do podłogi.
- ✓ Nie spiesz się podczas wykonywania tego ćwiczenia



Wersja trudniejsza:

Ćwiczenie może być bardziej wymagające, jeśli rozstawisz nogi na szerokość bioder i złączysz je, wracając do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 14 - Clamshell

Cel ćwiczenia:

- Wzmocnienie mięśni pośladków, a także dwugłowego uda

Pozycja wyjściowa:

Umieść taśmę oporową nad kolanami. Połóż się na boku. Jedną rękę ustaw pod głowę. Ugnij kolana pod kątem 90 stopni. Stopy powinny się dotykać przez cały czas trwania ćwiczenia. Pięty ustawione w jednej linii z tułowiem

Wykonanie:

Utrzymując pozycję wyjściową, następnie unieś kolano w taki sposób, aby pięty pozostały złączone- robiąc jednocześnie wydech. Pozostań w tej pozycji 1-2 sekundy. Następnie wróć do pozycji wyjściowej, wykonując wdech.

Czas/ ilość powtórzeń: 10-15 powtórzeń na stronę; ćwiczenie najpierw na jedną stronę, a następnie na drugą.

Wskazówki:

- ✓ Ćwiczenie wykonuj powoli i świadomie
- ✓ Zachowaj wcięcie w talii, możesz to zrobić, układając jedną rękę pod brzuchem, a drugą pod głowę. Kręgosłup powinien znajdować się w jednej linii, kolana ugięte pod kątem prostym, noga na nodze.



Ćwiczenie 15 - Odwodzenie nóg w pozycji stojącej

Cel ćwiczenia:

- Ćwiczenie angażuje mięśnie „core”
- Poprawa siły
- Wzmocnienie mięśni brzucha, pośladków, dwugłowych ud

Pozycja wyjściowa:

W pozycji stojącej napnij mięśnie brzucha i pośladki dla ustabilizowania pozycji. Umieść taśmę oporową na kostkach. Zegnij ramiona i umieść ręce na biodrach. Możesz lekko pochylić się do przodu, ale staraj się utrzymać proste plecy. Kolana są lekko ugięte, a stopy rozstawione na szerokość barków.

Wykonanie:

Na wydechu unieś nogę w bok, a na wdechu wróć do pozycji wyjściowej. Następnie przejdź do kolejnego powtórzenia. Wykonaj ćwiczenie najpierw na jedną nogę, a następnie na drugą.

Czas/ ilość powtórzeń: 10-15 powtórzeń na każdą nogę w 2 seriach

Wskazówki:

- ✓ Nie pochylaj nadmiernie ciała do przodu
- ✓ Pamiętaj, aby nie wyginać nadmiernie kręgosłupa
- ✓ Cały czas kontroluj ruch odwodzenia nogi



Ćwiczenie 16 - Odwrotne wykroki z rozpiętką

Cel ćwiczenia:

- Poprawa równowagi
- wzmocnienie m. pośladkowego
- wzmocnienie mięśni stabilizujących tułów i nogi
- mobilizacji odcinka piersiowego kręgosłupa

Pozycja wyjściowa:

Chwyć długą taśmą oporową, trzymając oba końce i wyciągnij ramiona do przodu. Stań prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder.

Wykonanie:

Na wdechu wykonaj wykrok prawą nogą. Następnie skręć tułów w prawą stronę i jednocześnie wyprostuj ramiona. Na wdechu cofnij ramiona i tułów. Na wydechu wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj to ćwiczenie na lewą nogę.

Czas/ ilość powtórzeń: 10 powtórzeń na stronę

Wskazówki:

- ✓ Pamiętaj, aby nie wyginać nadmiernie kręgosłupa
- ✓ Pamiętaj o dużym zakresie ruchu
- ✓ Nie pochylaj się do przodu
- ✓ Staraj się by twoje kolana nie były skierowane do wewnątrz
- ✓ Kontroluj ruch skręcania tułowia
- ✓ Pamiętaj o prawidłowym oddechu



Ćwiczenie 17 - Monster walking

Cel ćwiczenia:

- Wzmocnienie mięśni pośladkowych średnich i małych
- Wzmocnienie mięśnia czworogłowego uda
- Poprawia równowagę i stabilność

Pozycja wyjściowa:

Założ gumę na uda, powyżej stawów kolanowych. Stopy ustaw na szerokości bioder, równoległe do siebie, plecy proste.

Wykonanie:

Zachowując stałe napięcie taśmy oporowej, zrób półprzysiad i wykonaj krok odstawno-dostawny, cały czas utrzymując kolana skierowane na zewnątrz.

Czas/ ilość powtórzeń: 10-15 powtórzeń na każdą nogę w 2 seriach

Wskazówki:

- ✓ W trakcie ruchu oddychaj swobodnie, skup się na utrzymaniu stabilnej postawy.
- ✓ Utrzymaj naturalne krzywizny kręgosłupa, nie wypinaj pośladków.



Ćwiczenie 18 - Wiosłowanie w opadzie tułowia

Cel ćwiczenia:

- Wzmocnienie mięśni: najszerzego grzbietu, czworobocznego i równoległobocznego

Pozycja wyjściowa:

Umieszczamy gumę pod stopami. Trzymając za dwa końce przygotowujemy się do ćwiczenia. Pozycja stojąca z opadem tułowia około 45° (bardziej pochylona pozycja będzie jeszcze mocniej angażować najszerzy grzbietu), ramiona wyprostowane, ustawione prostopadle do podłoża.

Wykonanie:

Utrzymując prawidłową pozycję przyciągnij gumę pionowo w górę, kierując ją w stronę bioder, jednocześnie maksymalnie zbliżając łopatki do kręgosłupa. Możesz zatrzymać ruch na ułamek sekundy w momencie, kiedy guma znajdzie się blisko bioder, powoli wróć do pozycji wyjściowej

Czas/ ilość powtórzeń: 10 powtórzeń po 3s

Wskazówki:

- ✓ Przyjmij prawidłową pozycję wyjściową
- ✓ Pamiętaj, aby zakres ruchu był właściwy
- ✓ Pamiętaj o ściąganiu łopatek podczas przyciągania gumy
- ✓ Utrzymuj plecy proste podczas wykonywania ćwiczenia.
- ✓ Ćwiczenie wykonuj powoli z pełnym wycuciem zaangażowanej grupy mięśniowej.



Ćwiczenie 19 - Rozpiętki w pozycji stojącej (standing fly)

Cel ćwiczenia:

- Wzmocnienie mięśni

Pozycja wyjściowa:

Chwyć długą taśmą oporową (podchwytem) i wyciągnij ręce do przodu. Stań prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Trzymaj plecy prosto, głowę w jednej linii z kręgosłupem, a ramiona ściągnij do tyłu i w kierunku dołu pleców.

Wykonanie:

Aktywuj mięśnie pleców i na wydechu wyciągnij ramiona do przodu. Ramiona pozostają na tej samej wysokości. Następnie wróć do pozycji wyjściowej, wykonując wdech i przejdź do kolejnego powtórzenia.

Czas/ ilość powtórzeń: 10-15 powtórzeń

Wskazówki:

- ✓ Pamiętaj, żeby każdy twój ruch był wykonany w pełnym zakresie ruchu
- ✓ Ćwiczenie wykonuj powoli i świadomie
- ✓ Pamiętaj, aby nie wyginać nadmiernie kręgosłupa



Ćwiczenie 20- unoszenie bioder na piłce

Cel ćwiczenia:

- Wzmocnienie mięśnia dwugłowego uda, pośladków, czworogłowego uda

Pozycja wyjściowa:

Położ się na plecach z ugiętymi nogami i stopami na piłce do ćwiczeń. Ustaw stopy równolegle. Ramiona trzymaj wzdłuż ciała

Wykonanie:

Napnij mięśnie brzucha i pośladki a następnie unieś najpierw biodra następnie plecy nad matę, tak aby utworzyć prostą linię z tułowiem i udami. Kolana powinny być cały czas w tej samej odległości opuść biodra

Wskazówki:

- ✓ Staraj się utrzymywać biodra na równej wysokości
- ✓ Napinaj mięśnie brzucha i pośladki
- ✓ Nie wyginaj kręgosłupa w odcinku lędźwiowym
- ✓ Kolana nie powinny schodzić się do środka
- ✓ Postaraj się, aby tułów i uda utworzyły prostą linię
- ✓ Mocno dociskaj pięty do piłki
- ✓ Wykonuj ćwiczenie powoli i dokładnie



Wersja trudniejsza:

Wznosy bioder jednonóż na piłce do ćwiczeń

Ćwiczenie 21 – leżenie na piłce i unoszenie kończyn

Cel ćwiczenia:

- Wzmocnienie stabilizatorów tułowia

Pozycja wyjściowa:

Położ się brzuchem na piłce, podpierając się nogami i dłońmi o podłogę.

Wykonanie:

Naprzemiennie unosz raz lewą rękę i prawą nogę, raz prawą rękę i lewą nogę.

Czas/ ilość powtórzeń:

10 powtórzeń na stronę

Wskazówki:

- ✓ Staraj się utrzymywać biodra na równej wysokości
- ✓ Napinaj mięśnie brzucha, pośladki i kończyn
- ✓ Nie wyginaj kręgosłupa w odcinku lędźwiowym
- ✓ Wykonuj ćwiczenie powoli i dokładnie



Ćwiczenie 22 - Deadbug z piłką do ćwiczeń

Cel ćwiczenia:

- Wzmocnienie mięśni głębokich brzucha
- Wzmocnienie stabilizatorów tułowia

Pozycja wyjściowa:

Ustaw się w leżeniu na plecach z ugiętymi nogami w stawach kolanowych i biodrowych pod kątem prostym oraz ramionami przed sobą.

Wykonanie:

Opartą o kolana piłkę do ćwiczeń przytrzymuj dłońmi. Odcinek lędźwiowy przylega do maty. Z wdechem opuść przeciwległe kończyny do maty, Wykonując wydech powrót do pozycji wyjściowej

Czas/ ilość powtórzeń:

10/3s na stronę

Wskazówki:

- ✓ Pamiętaj o regularnym oddechu, angażującym przeponę.
- ✓ Utrzymuj stałe napięcie mięśni brzucha
- ✓ Nie odrywaj odcinka lędźwiowego od maty
- ✓ Ćwiczenie wykonuj powoli



Ćwiczenie 23 – Przyciąganie ciężarków do klatki piersiowej

Cel ćwiczenia:

- Wzmocnienie mięśni dwugłowego ramienia i trójgłowego ramienia

Pozycja wyjściowa:

Usiądź na piłce. Opuść ręce z ciężarkami wzdłuż ciała. Wydłuż swój kręgosłup, wzrok kieruj przed siebie. Napnij mięśnie brzucha tak aby poczuć stabilność.

Wykonanie:

Ugnij ręce w łokciach, napinając biceps. Trzymaj plecy wyprostowane utrzymując stabilizację.

Czas/ilość powtórzeń: 12-15 powtórzeń na rękę

Wskazówki:

- ✓ Pamiętaj o regularnym oddechu
- ✓ Utrzymuj plecy proste podczas wykonywania ćwiczenia.
- ✓ Ćwiczenie wykonuj powoli i świadomie do pełnych zakresów ruchu.



Ćwiczenie 24 - pozycja dziecka

Cel ćwiczenia:

- rozciągnięcie mięśni pleców
- rozładowanie napięcia w klatce piersiowej, plecach i ramionach.
- redukcja stresu
- rozciągnięcie i wydłużenie kręgosłupa

Pozycja wyjściowa:

Klęk podparty. Ściągnij łopatki, wyprostuj plecy.

Wykonanie:

Usiądź na swoich piętach i połącz duże palce u stóp. Kiedy poczujesz się komfortowo, rozsuń kolana na szerokość swoich bioder. Pochyl się do przodu i połącz swój tors pomiędzy udami. Połóż czoło na podłodze. Rozszerz kość krzyżową na szerokość miednicy, a kolce biodrowe skieruj do swojego pępka. Wyciągnij pośladki w stronę pięt, wydłużając przy tym kręgosłup (jeżeli czujesz dyskomfort połącz pod głowę poduszkę lub zwinięty koc). Wyciągnij ręce przed siebie tak, aby były równo z kolanami.

Wychodząc z pozycji najpierw unieś swój tułów, skup się na kości ogonowej i wróć do pozycji siedzącej.

Czas/ ilość powtórzeń: 1 minuta

Wskazówki:

- ✓ Dla ułatwienia pozycji umieść koc pod biodrami, kolanami i/lub głową.
- ✓ Wydłuż maksymalnie swój kręgosłup
- ✓ Postaraj się zrelaksować
- ✓ Uspokój swój oddech



Ćwiczenie 25 - pies z głową do dołu

Cel ćwiczenia:

- wzmocnienie mięśni brzucha- skośnego, poprzecznego i prostego
- wzmocnienie mięśni barków
- wzmacnia mięśni ramion i nóg
- poprawa postawy
- rozciągnięcie mięśni ramion, ścięgien, mięśni łydek i rąk
- otwarcie klatki piersiowej
- rozciągnięcie taśmy tylnej w tym ścięgna Achillesa
- rozciągnięcie dolnych pleców
- regeneracja systemu nerwowego

Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty- barki nad nadgarstkami. Ściągnij łopatki, napnij mięśnie brzucha ustawiając kręgosłup w pozycji neutralne.

Wykonanie:

Trzymając całe dłonie na macie, wykonaj pewny krok do tyłu. Przy wydechu, się podwiń palce stóp i przenieś biodra w górę i w tył. Kolana należy podnieść z maty i unieść w górę. Warto skupić się na tym, aby kolana były wyprostowane. Stopy powinny być równomiernie oparte na podłodze. Następnie skup się na jak najwyższym uniesieniu bioder w górę i rozciągnij tułów delikatnie opuszczając klatkę piersiową i głowę w stronę maty. Na tym etapie cały czas trzeba pamiętać o wyprostowaniu kolan i łokci. Pośladki powinny być maksymalnie uniesione, a łopatki skierowane w stronę tylnych żeber i do pośladków. Na koniec rozluźnij mięśnie szyi i wyciągnij całe ciało. Kontroluj swój oddech.

Czas/ ilość powtórzeń: 30-45 s

Wskazówki:

- ✓ Pamiętaj o regularnym oddechu, angażującym przeponę
- ✓ Głowę utrzymuj w przedłużeniu kręgosłupa
- ✓ Utrzymuj neutralne ułożenie kręgosłupa

Ćwiczenie 26 - Pozycja góry

Cel ćwiczenia:

- Wzmocnienie mięśni
- Poprawa skupienia
- Poprawa koncentracji
- Poprawa stabilności

Pozycja wyjściowa:

Stań ze złączonymi palcami stóp, a pięty lekko rozsuń

Wykonanie:

Ramiona aktywnie wyprostuj wzdłuż tułowia, palce dłoni szeroko rozciągnij Rozłóż palce u stóp i równomiernie ułóż ciężar ciała na stopach Napnij mięśnie ud i obróć je delikatnie do wewnątrz Rozluźnij ramiona i przekręć je do tyłu i w dół. Podczas wdechu wydłuż tułów, a podczas wydechu odsuń łopatki od głowy Możesz także ułożyć ręce w pozycji modlitewnej przed klatką piersiową lub trzymać wzdłuż ciała po bokach. Weź długie, powolne, głębokie wdechy

Czas/ ilość powtórzeń: 30s

Wskazówki:

- ✓ Możesz sprawdzić swoją postawę, stając początkowo przy ścianie.
- ✓ Możesz podnieść ręce i rozprostować je.
- ✓ Oddychaj spokojnie.



Ćwiczenie 27 - Pozycja trójkąta (Trikonasana)

Cel ćwiczenia:

- Rozciąganie biodra i uda,
- Budowanie siły w całej dolnej części ciała.
- Poprawa równowagi

Pozycja wyjściowa:

Stań w Tadasana (pozycja góry)

Wykonanie:

Przejdź do rozkroku, stopy ustaw równolegle. Następnie skręć lewą stopę lekko do wewnątrz a prawą 90° na zewnątrz. Utrzymuj ciężar ciała na obu stopach. Ręce wyciągnij w bok. Wykonaj skłon do boku opierając lewą rękę przy lewej stopie a prawą wyciągnij w górę.

Czas/ ilość powtórzeń: 5- 8 powtórzeń na stronę

Wskazówki:

- ✓ Kiedy zginasz przednie kolano jako początkujący możesz mieć tendencję do przechylania miednicy do przodu.
- ✓ Pamiętaj, aby wtedy cofnąć pośladek do tyłu aby miednica była w poziomie i dodatkowo skierować pośladki w kierunku podłogi aby rozciągnąć kość krzyżową.



Ćwiczenie 28 - koci grzbiet

Cel ćwiczenia:

- Wzmocnienie odcinka piersiowego kręgosłupa.
- Rozluźnienie i odciążenie kręgosłupa
- Rozgrzanie i relaksacja mięśni
- Uelastycznienie mięśni kręgosłupa
- Łagodzenie napięcia mięśniowego

Pozycja wyjściowa:

klęk podparty, przenieś ciężar ciała na ręce, wyprostuj łokcie, palce dłoni. Uda i ramiona powinny być równoległe względem siebie.

Czas/ ilość powtórzeń: 5 powtórzeń

Wykonanie:

Skieruj wzrok ku podłozu. Następnie przejdź do kociego grzbietu — wydychając powietrze przez usta, wypchnij kręgosłup w odcinku piersiowym ku górze (powinien wygiąć się w łuk, tworząc swego rodzaju garb), w tym samym czasie chowając głowę między ramionami (do środka) ku mostkowi. Wzrok kieruj na klatkę piersiową. Miednicę przesun do przodu. W tej pozycji wytrzymaj około 5 sekund.

Następnie unieś y głowę ku sufitowi (tym samym rozciągnij szyję) i powoli obniżaj kręgosłup, wyginając go do dołu tak, aby brzuch znalazł się jak najbliżej podłozu. W tej pozycji również wytrzymaj około 5 sekund.



Ćwiczenie 29 - Rozciąganie przedramion

Cel ćwiczenia:

- Rozciąganie przedramion

Pozycja wyjściowa:

Siad klęczny

Czas/ ilość powtórzeń: 30s

Wykonanie:

Oprzyj dłonie na podłodze przed sobą tak, że palce zwrócone są w kierunku twoich kolan. Zachowaj ręce wyprostowane w łokciach, barki oddalone od uszu oraz proste plecy. Jeśli nie czujesz rozciągania po przedniej stronie przedramion przesunąć dłonie w przód tak, aby całe pozostały przyklejone do podłoża. Pośladków nie odrywaj od pięt. Utrzymaj pozycję 30-60 sekund delikatnie zwiększając zakres rozciągania. Nie zmieniając ułożenia ciała, oprzyj dłonie częścią grzbietową na podłodze przed sobą tak, że palce wciąż skierowane są w stronę twoich kolan, natomiast wnętrza otwartych dłoni zwrócone są w kierunku sufitu. Utrzymaj pozycję 30-60 sekund, a następnie delikatnie zwiększ zakres rozciągania poprzez przesunięcie rąk nieznacznie w przód.

Na koniec zapleść dłonie razem i wykonaj kilkukrotne, rozluźniające krążenia nadgarstków oraz kilkusekundowy automasaż, uciskając przeciwną ręką wnętrze każdej dłoni.



Ćwiczenie 30 - Rozciąganie na brzuchu

Cel ćwiczenia:

- Rozciąganie mięśni brzucha
- Wzmocnienie mięśni brzucha i grzbietu

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na brzuchu, nogi wyprostowane, ręce zgięte w stawach łokciowych na szerokości i wysokości barków.

Czas/ ilość powtórzeń: 8 powtórzeń

Wykonanie:

Staraj się wyprostować ręce jednocześnie odchylając głowę i kręgosłup w tył.



Ćwiczenie 31 - Skłony w przód z pozycji siedzącej

Cel ćwiczenia:

- Rozciąganie mięśni grzbietu

Pozycja wyjściowa: Siad rozkroczny, ręce w górze nad głową

Wykonanie:

Wychyl ciało do przodu i sięgnij dłońmi jak najdalej potrafisz następnie wróć do pozycji wyjściowej.

Czas/ ilość powtórzeń: 7 powtórzeń po 5-10sekund

Wskazówki:

- ✓ Pamiętaj o regularnym oddechu, angażującym przeponę
- ✓ Głowę utrzymuj w przedłużeniu kręgosłupa
- ✓ Utrzymuj neutralne ułożenie kręgosłupa



Ćwiczenie 32 - Wykrok do przodu

Cel ćwiczenia:

- Rozciągnięcie mięśni łydek

Pozycja wyjściowa:

Stanie w szerokim wykroku, jedna noga zgięta w kolanie ustawiona z przodu; tułów wyprostowany, lekko pochylony do przodu.

Wykonanie:

Wciśnij piętę nogi zakroczonej w matę.

Czas/ ilość powtórzeń: 20 sekund na stronę

Wskazówki:

- ✓ Pamiętaj o regularnym oddechu, angażującym przeponę
- ✓ Głowę utrzymuj w przedłużeniu kręgosłupa
- ✓ Utrzymaj wyprostowany lekko pochylony do przodu kręgosłup
- ✓ Patrz przed siebie



Ćwiczenie 33 - skłony skośne z pozycji siedzącej

Cel ćwiczenia:

- Rozciągnięcie mięśni grzbietu
- Rozciągnięcie mięśni kulszowo goleniowych

Pozycja wyjściowa:

Siad rozkroczny, ręce w górze nad głową

Wykonanie:

Pochyl się do nogi i złap najdalej jak potrafisz za kostkę lub stopę, następnie wróć do pozycji wyjściowej

Czas/ ilość powtórzeń: 5 powtórzeń

Wskazówki:

- ✓ Pamiętaj o regularnym oddechu
- ✓ Nie przekraczaj granicy bólu



Ćwiczenie 34 - pranajama

Cel ćwiczenia:

- Obniżenie stresu
- Poprawa funkcjonowania płuc

Część 1

Pozycja wyjściowa:

Usiądź ze skrzyżowanymi nogami w pozycji kwiatu lotosu (padmasana) lub mędrca (sidhasana). Podbródek powinien być skierowany do podłogi, ramiona luźne, grzbiety dłoni oparte na kolanach, kciuki połączone z palcami wskazującymi (tzw. mudra).

Wykonanie:

Zamknij oczy. Weź głęboki wdech wypychając brzuch na zewnątrz i dynamicznie wypuść powietrze, jednocześnie wciągając dół brzucha i pępek. Z wdechem wciągaj kręgosłup do góry, z wydechem opuszczaj głowę w stronę mostka. Wdech powinien być powolny i łagodny, wydech dynamiczny. Czas/ ilość powtórzeń: 10-15 powtórzeń

Część 2

Pozycja wyjściowa:

Usiądź ze skrzyżowanymi nogami w pozycji kwiatu lotosu (padmasana) lub mędrca (sidhasana). Podbródek powinien być skierowany do podłogi, ramiona luźne, grzbiety dłoni oparte na kolanach, kciuki połączone z palcami wskazującymi (tzw. mudra).

Czas/ ilość powtórzeń: 10 powtórzeń

Wykonanie:

Unieś prawą dłoń i zegnij do środka palce wskazujący oraz środkowy. Kciukiem przyciśnij prawe skrzydełko nosa, tak by zamknąć dziurkę i weź wdech lewą dziurką. Na chwilę wstrzymaj oddech, przyciśnij serdecznym palcem lewe skrzydełko, a zwolnij prawe i wypuść powietrze prawą dziurką. Nie zmieniając ułożenia palców, weź teraz wdech prawą dziurką, po czym zatkaj ją i zrób wydech lewą dziurką. Zarówno wdechy, jak i wydechy, powinny być spokojne i długie. Cały cykl powinien zakończyć się na wydechu lewą dziurką.



Ćwiczenie 35 - oddechowe

Cel ćwiczenia:

- Nauka oddechu torem przeponowym

Pozycja wyjściowa:

Usiądź wygodnie na krześle lub w siadzie skrzyżnym utrzymując prostą postawę

Wykonanie:

Położ lewą rękę na klatce piersiowej, a prawą na środku brzucha. Wykonaj powolny wdech nosem tak aby lewa ręka uniosła się do góry. Wraz z wydechem ręka znajdująca się na brzuchu powoli opada.

Czas/ ilość powtórzeń: 10 wdechów

Wskazówki:

- ✓ Spróbuj się odprężyć
- ✓ Możesz spróbować wyobrazić sobie, że powietrze, które wdychasz ma kolor P np. niebieski- spróbuj je sobie zwizualizować



mgr Aleksandra Nowakowska