

Te ćwiczenia stworzono z myślą o tym, aby pomóc Tobie ruszać się więcej.

Dbamy o Twoje zdrowie i samopoczucie. Mamy także nadzieję, że uzyskasz korzyści spowodowane większą ilością ruchu.

Nasz komunikat jest prosty – po prostu ruszaj się więcej..., gdy tylko możesz i w sposób jaki możesz. Nie potrzebujesz wiele miejsca ani sprzętu; potrzebujesz jedynie nieco czasu i chęci. Możesz rozpocząć od delikatnych ćwiczeń, nie musisz ćwiczyć, gdy nie masz na to ochoty. Nawet mała ilość ruchu się liczy i może mieć pozytywny wpływ na Twoje zdrowie.

W tej ulotce znajduje się siedem stron ćwiczeń. Wiele z tych ćwiczeń jest zalecanych przez NHS. Są one przemyślane tak, aby dać Ci wiele możliwości różnego rodzaju ruchu i mogą być wykonywane w dowolnej kolejności każdego dnia. Staraj się codziennie próbować wykonywać ćwiczenia znajdujące się na jednej stronie.

Jeśli chcesz robić więcej i czujesz się na siłach, możesz zwiększyć ilość wykonywanych powtórzeń dla ćwiczeń na danej stronie lub wypróbować ćwiczenia z kolejnej strony. Po prostu słuchaj swojego ciała i rób to, co jest komfortowe. Niektórym osobom robienie ćwiczeń przez kilka minut w ciągu dnia może pomóc w rozpoczęciu pracy.

WAŻNA WSKAZÓWKA:

„Zaczynaj powoli i stopniowo zwiększaj wysiłek. Przy większej ilości ruchu może zrobić się Tobie ciepło lub nawet możesz mieć lekką zadyszkę. Może się też okazać, że mięśnie i stawy będą bolały przez dzień lub dwa po wykonaniu ćwiczeń. Jest to normalne, ale można tego uniknąć poprzez stopniowe zwiększanie długości i intensywności ćwiczeń”

Dr Zoe Williams

WAŻNE PROSZĘ PRZECZYTAĆ:

Większość osób może ćwiczyć bez uzyskania porady lekarskiej. Zdecydowanie zalecamy jednak, aby przed rozpoczęciem ćwiczeń zasięgnąć porady lekarza, jeśli:

- nie czujesz się stabilnie na swoich nogach;
- masz zawroty głowy lub bierzesz leki, które sprawiają, że czujesz zawroty głowy lub senność;
- Cierpisz na choroby przewlekłe lub Twój stan zdrowia jest niepewny, np.: choroby serca (lub kilka czynników ryzyka chorób serca), astma lub inna dolegliwość oddechowa, wysokie ciśnienie krwi, osteoporoza lub cukrzyca.

Nadmierne ćwiczenia nie są wskazane dla osób z objawami infekcji, zwłaszcza z gorączką. Jeśli czujesz się źle podczas ćwiczeń, przestań ćwiczyć i zasięgnij porady lekarza.



MINI PRZYSIAD

- Oprzyj ręce na oparciu krzesła, aby zapewnić stabilność i stań w rozkroku ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder.
- Powoli uginaj kolana tak, aby było wygodnie utrzymując je zwrócone ku przodowi. Postaraj się, aby znajdowały się nad dużym palcem u nogi. Trzymaj plecy wyprostowane przez cały czas.
- Delikatnie przejdź do stania, ściskając (zaciskając) jednocześnie pośladki.
- Powtórz 5 razy.



CHODZENIE BOKIEM

- Stań i złącz stopy razem.
- Przesuń lewą stopę na bok, a następnie przesuń prawą, aby dołączyła do lewej.
- Wykonaj 10 kroków w każdym kierunku.



OBROTY GŁOWY

- Usiądź prosto, ręce opuszczone, patrz prosto przed siebie.
- Obróć głowę w kierunku lewego ramienia jak najdalej i przytrzymaj przez 5 sekund.
- Następnie wrócić do pozycji wyjściowej.
- Powtórz 3 razy z każdej strony.



WYMACHY RAMION NA BOKI NAD GŁOWĘ

- Stań ze stopami w rozkroku rozstawionymi na szerokość ramion, ręce ułóż z boku wzdłuż ciała.
- Podnieś ręce do góry na boki, a następnie nad głowę.
- A teraz przenieś je znowu do swoich boków.
- Rób to przez 30 sekund, a następnie odpocznij przez 30 sekund.
- Powtórz 5 razy.





WYMACHY RAMION NA BOKI (Z OBCIĄŻENIEM LUB BEZ)

- Stań z lekko ugiętymi kolanami.
- Jeżeli masz, możesz trzymać puszkę fasoli lub puszkę zupy lub coś podobnego w każdej ręce dłońmi skierowanymi do siebie.
- Utrzymując nadgarstek prosto a dłonie skierowane do dołu, wyciągnij ręce na boki, aż będą ustawione równoległe do ramion.
- Przytrzymaj przez 1-2 sekundy, a następnie powróć powoli do pozycji wyjściowej.
- Powtórz 5 razy.



CHODZENIE BOKIEM Z KRZYŻOWANIEM NÓG

- Skrzyżuj prawą stopę z lewą i przenieś lewą, aby dołączyła do prawej.
- W razie potrzeby oprzyj palce na najbliższej ścianie, aby zapewnić stabilność.
- Spróbuj zrobić 5 kroków krzyżowych z każdej strony.
- Powtórz 5 razy.



ROZCIĄGANIE SZYI

- Usiądź prosto, spójrz prosto przed siebie i prawą ręką przytrzymaj lewe ramię w dół.
- Przechyl głowę w prawo powoli i przytrzymaj przez 5 sekund.
- Powtórz to po przeciwnej stronie.
- Powtórz 3 razy z każdej strony.



WYKROKI W TYŁ

- Wysuń prawą nogę do tyłu i wysuń obie ręce do przodu.
- Teraz powtórz to wysuwając lewą nogę do tyłu.
- Wysuwaj nogi do tyłu naprzemiennie i staraj się poruszać w ciągłym, rytmicznym ruchu.
- Rób to przez 30 sekund, a następnie odpocznij przez 30 sekund.
- Powtórz 5 razy.





DOCISKANIE DO ŚCIANY

- Stań na odległość długości ramienia od ściany. Połóż ręce płasko na ścianie na wysokości klatki piersiowej palcami skierowanymi do góry.
- Utrzymując plecy proste powoli zginaj ręce, trzymając łokcie przy sobie. Staraj się jak najbardziej skrócić przestrzeń między Tobą a ścianą.
- Powoli wracaj do pozycji wyjściowej.
- Powtórz 5 razy.



TIP TOP

- Postaw prawą piętę przed lewym palcem u nogi, a następnie zrób to samo z lewą piętą.
- W razie potrzeby oprzyj palce na najbliższej ścianie, aby zapewnić stabilność.
- Zawsze patrz do przodu
- Spróbuj zrobić co najmniej 5 kroków.
- W miarę postępów, odsuń się od ściany.
- Powtórz 3 razy.



SKŁONY NA BOKI

- Stań w rozkroku ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion.
- Opuść lewą rękę w dół po lewej stronie tak daleko, na ile to będzie komfortowe.
- Wytrzymaj 2 sekundy.
- Powtórz to po przeciwnej stronie.
- Powtórz 3 razy z każdej strony.



WSPINANIE SIĘ PO LINIE

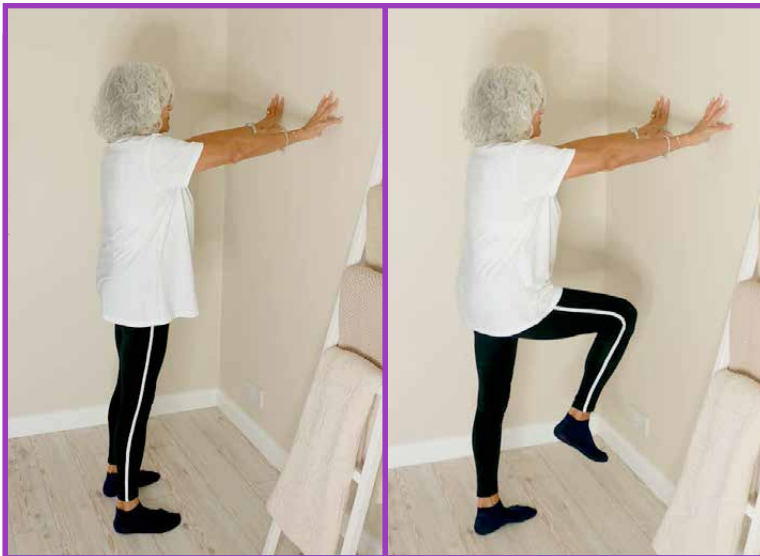
- Wyobraź sobie, że ciągniesz linę nad głową jednocześnie maszerując w miejscu.
- Rób to przez 30 sekund, a następnie odpocznij przez 30 sekund.
- Powtórz 5 razy.





UNOSZENIE NA PALCACH

- Oprzyj ręce na oparciu krzesła, aby zapewnić stabilność.
- Unieś obie pięty nad podłogę tak wysoko na ile jest to wygodne. Ruch powinien być powolny i kontrolowany.
- Powtórz 5 razy.
- Aby ćwiczenie było nieco trudniejsze, można je wykonać bez podparcia, ale tylko jeśli czujesz się stabilnie.



STANIE NA JEDNEJ NODZE

- Zwróć twarz do ściany, ręce wyciągnij przed siebie, końcówki palców dotykają ściany.
- Unieś prawą nogę, przytrzymaj przez 5-10 sekund.
- Postaw z powrotem.
- Powtórz 3 razy dla każdej nogi.



ROZCIĄGANIE KLATKI PIERSIOWEJ

- Usiądź na stabilnym krześle.
- Opuść plecy i ramiona w dół i wyciągnij ręce na bok.
- Delikatnie przesuwaj klatkę piersiową do przodu i do góry, aż poczujesz rozciąganie.
- Wytrzymaj 5 - 10 sekund.
- Powtórz 5 razy.



WYSOKIE KOLANA

- Stań w miejscu unosząc kolana na zmianę do góry (tak jakbyś maszerował).
- Rób to przez 30 sekund, a następnie odpocznij przez 30 sekund.
- W razie potrzeby połóż rękę na krześle, aby zachować równowagę.
- Powtórz 5 razy.





UNOSZENIE NÓG NA BOKI

- Wstań i połóż ręce na oparciu krzesła, aby zapewnić stabilność.
- Podnieś lewą nogę w bok, plecy i biodra wyprostowane.
- Wróć do pozycji początkowej i zrób to samo z prawą nogą.
- Powtórz 5 razy dla każdej nogi.



TRENOWANIE TRICEPSU Z OBCIĄŻENIEM

- Stojąc trzymaj dwie puszkę nad głową, po jednej w każdej ręce, dłonie skierowane do siebie, ramiona blisko uszu.
- Starając się trzymać ramiona blisko uszu zegnij łokcie zbliżając puszkę do tyłu głowy.
- Powoli wyprostuj ramiona do pozycji startowej.
- Powtórz 10 razy.



SKRĘT GÓRNEJ CZĘŚCI CIAŁA

- Usiądź prosto na krześle, skrzyżuj ręce przed sobą sięgając do przeciwległego ramienia.
- Nie ruszając biodrami, przekręć ciało w lewo, o ile jest to wygodne.
- Wytrzymaj 5 sekundy.
- Powtórz 5 razy z każdej strony.



WYKOPY DO TYŁU

- Wstań i połóż ręce na oparciu krzesła, aby zapewnić stabilność.
- Podnieś lewą nogę za siebie i dotknij lewą piętą do lewego pośladka.
- Postaw nogę na podłogę.
- Powtórz z prawą nogą.
- Rób to przez 30 sekund, a następnie odpocznij przez 30 sekund.
- Powtórz 5 razy.





PODKRĘCANIE BICEPSA

- Weź w ręce dwie puszkę (lub wypełnione butelki z wodą), ramiona proste wzdłuż tułowia, nogi w rozkroku rozstawione na szerokość bioder.
- Trzymając łokcie skierowane w tył zegnij je i podnieś puszkę do góry, aż dotrą do ramion.
- Powoli opuszczaj je ponownie.
- Można to zrobić również siedząc.
- Spróbuj zrobić 3 serie po 5 powtórzeń na każde ramię.



WĄSKI BALANS

- Wstań i połóż jedną rękę na oparciu stabilnego krzesła trzymając stopy jak najbliżej siebie.
- Puść krzesło i postaraj się utrzymać równowagę tak długo, jak to możliwe.
- Jeśli czujesz się niepewnie, trzymaj się oparcia krzesła.
- Aby to utrudnić, można zamknąć oczy, ale należy być bardzo ostrożnym.
- Odpocznij 30 sekund
- Powtórz 5 razy.



ROZCIĄGANIE GRZBIETU

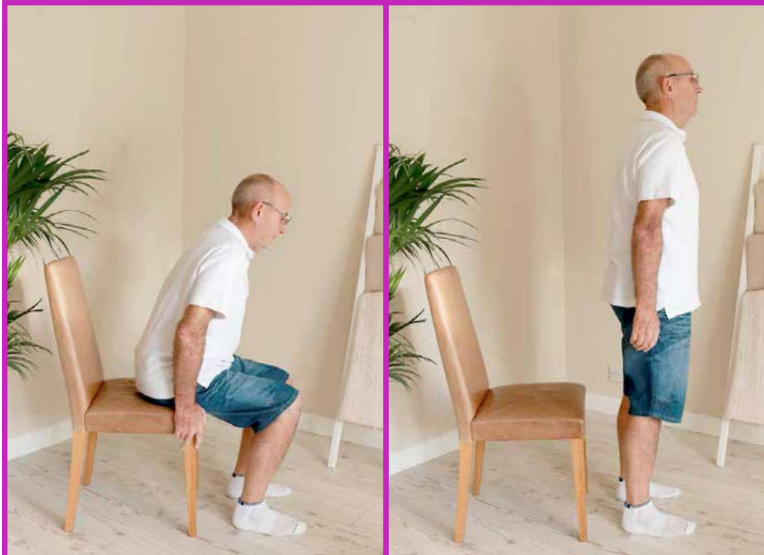
- Oprzyj ręce na najbliższej ścianie, aby zapewnić stabilność.
- Zegnij prawą nogę a lewą zrób krok do tyłu, utrzymuj lewą nogę wyprostowaną.
- Trzymaj obie stopy płasko na podłodze.
- Powinieneś poczuć rozciąganie w dolnej tylnej części lewej nogi.
- Powtórz ćwiczenie z drugą stroną.
- Powtórz 3 razy z każdej strony.



CIOSY NA STOJĄCO

- Stań w rozkroku ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion, zaciśnij pięści i podnieś ramiona, jakbyś chronił się przed nadchodzącym uderzeniem.
- Naprzemiennie uderzaj pięściami każdej ręki na wprost, tak jakbyś uderzał w obiekt znajdujący się przed Tobą.
- Rób to przez 30 sekund, a następnie odpocznij przez 30 sekund.





USIĄDŹ WSTAŃ

- Usiądź na skraju stabilnego krzesła, stopy rozstawione na szerokość bioder
- Pochyl się trochę do przodu.
- Wstawaj powoli, używając mięśni nóg, nie rąk. Patrz przed siebie i nie patrz w dół.
- Stań prosto, a następnie powoli usiądź, najpierw pośladki.
- Docelowo 5 powtórzeń - im wolniej, tym lepiej.



STANIE NA JEDNEJ NODZE Z ZAMKNIĘTYMI OCZAMI

- Zwróć twarz do ściany, wyciągnij ręce, palce dotykają ściany.
- Zginając kolano, unieś lewą nogę w górę i zamknij oczy, przytrzymaj przez 5-10 sekund.
- Postaw lewą nogę z powrotem na podłodze.
- Powtórz 3 razy dla każdej nogi.



ROZCIĄGANIE STAWU SKOKOWEGO

- Usiądź na krześle w pozycji pionowej, trzymając lewą nogę wyprostowaną przed siebie a palce stopy skierowane do góry.
- Skieruj palce stopy do tyłu na siebie, a następnie skieruj na podłogę.
- Powtórz 5 razy dla każdej nogi.



WSPINANIE SIĘ PO DRABINIE

- Wyobraź sobie, że wspinasz się po drabinie znajdującej się nad głową.
- Unoś nogi z ziemi na zmianę zginając kolano.
- Rób to przez 30 sekund, a następnie odpocznij przez 30 sekund.
- Powtórz 5 razy.

