

Aceste exerciții fizice au fost create pentru a vă ajuta să vă mișcați mai mult.

Ne pasă de sănătatea dvs. și de cum vă simțiți și sperăm că aceste exerciții vă vor ajuta să profitați de beneficiile faptului că veți fi mai activ.

Mesajul nostru este simplu: mișcați-vă mai mult... atunci când puteți și oricum puteți. Nu aveți nevoie de mult spațiu sau echipamente, aveți nevoie doar de puțin timp și de dorința de a încerca. Puteți începe cu ceva mic și nu trebuie să vă mișcați dacă nu vă simțiți în stare. Chiar și câteva activități mici se pot cumula și pot avea un impact pozitiv asupra sănătății dvs.

Există șapte pagini de exerciții fizice în această broșură. Multe dintre aceste exerciții sunt recomandate de NHS. Acestea sunt concepute să vă ofere foarte multe opțiuni de mișcare în diferite moduri și pot fi executate în orice ordine, în orice zi. Încercați să executați mișcărilor de pe o pagină în fiecare zi.

Dacă doriți să faceți mai multe exerciții și vă simțiți în stare, puteți crește de câte ori faceți exercițiile fizice de pe pagina aleasă sau puteți încerca exercițiile de pe o a doua pagină. Ascultați-vă corpul și faceți ceea ce este confortabil pentru dvs. Pentru unele persoane, fixarea obiectivului de a face câteva minute de exerciții pe parcursul zilei poate fi de ajutor.

SFAT PRINCIPAL:

„Începeți încet și creșteți treptat. Atunci când vă mișcați mai mult, s-ar putea să vă încălziți sau chiar să rămâneți puțin fără suflu. S-ar putea să simțiți că mușchii și încheieturile dor puțin o zi sau două după aceea. Acest lucru este normal, însă puteți evita acest lucru prin creșterea graduală a duratei și a intensității activității.”

Dr Zoe Williams

IMPORTANT, VĂ RUGĂM SĂ CITIȚI:

Majoritatea persoanelor pot fi active fără o recomandare medicală. Însă, vă recomandăm insistent să vă consultați medicul în această privință înainte de a începe, dacă:

- Sunteți extrem de instabil pe picioarele dvs.
- Suferiți de amețeli sau luați un medicament care vă provoacă amețeli sau somnoros.
- Aveți o afecțiune cronică sau o stare de sănătate precară, cum ar fi o afecțiune cardiacă (sau mai mulți factori de risc pentru o afecțiune cardiacă), astm sau o altă afecțiune respiratorie, hipertensiune, osteoporoză sau diabet.

Nu se recomandă exercițiile fizice solicitante pentru cei care au simptome de infecție, în special la persoanele care au febră. Dacă nu vă simțiți bine în timpul unui exercițiu, opriți-vă și consultați un medic.



MINI GENOFLEXIUNI

- Așezați-vă mâinile pe spătarul unui scaun pentru stabilitate și stați drept cu picioarele îndepărtate aliniat cu șoldul.
- Îndoiiți încet genunchii cât de mult vă simțiți confortabil, ținându-i îndreptați spre înainte. Încercați să-i faceți să ajungă deasupra degetelor mari de la picioare. Țineți tot timpul spatele drept.
- Ridicați-vă ușor, strângând (încordând) fesele în timp ce faceți acest lucru.
- Repetați de 5 ori.



MERSUL ÎN LATERAL

- Stați în picioare cu picioarele lipite.
- Mutați piciorul stâng în lateral și apoi aduceți piciorul drept să se lipească de cel stâng.
- Faceți câte 10 pași în fiecare direcție.



ROTIREA GÂTULUI

- Stați drept în picioare, cu umerii coborâți și privind drept în față.
- Întoarceți cât mai mult capul către umărul stâng și țineți-l așa timp de 5 secunde.
- Apoi reveniți la poziția inițială.
- Repetați de 3 ori pe fiecare parte.



RIDICAREA BRAȚELOR

- Stați cu picioarele îndepărtate aliniat cu umerii și cu brațele pe lângă corp.
- Ridicați brațele în sus în lateral și apoi deasupra capului.
- Acum aduceți-le înapoi pe lângă corp.
- Repetați mișcările timp de 30 de secunde și apoi odihniți-vă timp de 30 de secunde.
- Repetați de 5 ori.





RIDICAREA ÎN LATERAL A BRAȚELOR (CU SAU FĂRĂ GREUTĂȚI)

- Stați în picioare cu genunchii ușor flexați.
- Dacă aveți, țineți o cutie de conservă sau ceva similar în fiecare mână cu palmele în lateral îndreptate spre corp.
- Ținând drepte încheieturile mâinilor și palmele îndreptate în jos, ridicați brațele în lateral până când ajung paralele cu umerii.
- Menține poziția pentru 1-2 secunde, apoi reveniți încet la poziția inițială.
- Repetați de 5 ori.



MERSUL ÎN LATERAL CU ÎNCRUCIȘAREA PICIOARELOR

- Treceți cu piciorul drept peste cel stâng și aduceți piciorul stâng lângă cel drept.
- Dacă aveți nevoie de stabilitate, sprijiniți-vă cu degetele de un perete.
- Încercați să faceți 5 pași încrucișați în fiecare direcție.
- Repetați de 5 ori.



ÎNTINDEREA GÂTULUI

- Stați drept în picioare, priviți drept înaintea și apucați-vă de umărul stâng cu mâna dreaptă.
- Înclinați încet capul spre dreapta și rămâneți așa timp de 5 secunde.
- Repetați pe partea opusă.
- Se repetă de 3 ori pentru fiecare picior.



ÎNTINDERI DE PICIOARE

- Faceți un pas în spate cu piciorul drept și țineți ambele brațe întinse în față.
- Acum repetați cu piciorul stâng în spate.
- Alternați picioarele care fac pasul în spate și încercați să faceți mișcări ritmice, fără pauze.
- Repetați mișcările timp de 30 de secunde și apoi odihniți-vă timp de 30 de secunde.
- Repetați de 5 ori.





FLOTĂRI LA PERETE

- Stați în fața unui perete la distanță de o lungime de braț. Puneți palmele întinse pe perete, la nivelul pieptului, cu degetele îndreptate în sus.
- Ținând spatele drept, îndoiiți încet brațele, ținând coatele lipite de corp. Încercați să vă apropiați de perete cât mai mult posibil.
- Reveniți ușor la poziția inițială.
- Repetați de 5 ori.



MERSUL FURNICII

- Puneți călcâiul piciorului drept în fața degetelor de la piciorul stâng și apoi faceți la fel cu călcâiul de la piciorul stâng.
- Dacă aveți nevoie de stabilitate, sprijiniți-vă cu degetele de perete.
- Priviți mereu înainte.
- Încercați să faceți cel puțin 5 pași.
- Pe măsură ce progresați, îndepărtați-vă de perete.
- Repetați de 3 ori.



FLEXĂRI LATERALE

- Stați cu picioarele îndepărtate aliniate cu umerii.
- Coborâți brațul stâng de-a lungul corpului, cât mai mult posibil și cât timp este confortabil.
- Rămâneți pe poziție pentru 2 secunde.
- Repetați pe partea opusă.
- Repetați de 3 ori pe fiecare parte.



URCATUL PE FRÂNGHIE

- Imaginați-vă că trageți de o frânghie aflată deasupra capului în timp ce mergeți pe loc.
- Repetați mișcările timp de 30 de secunde și apoi odihniți-vă timp de 30 de secunde.
- Repetați de 5 ori.





RIDICĂRI ALE GAMBELOR

- Așezați-vă palmele pe spătarul unui scaun pentru a avea stabilitate.
- Ridicați ambele călcâie de pe podea, cât mai mult posibil și cât timp este confortabil. Mișcarea trebuie să fie lentă și controlată.
- Repetați de 5 ori.
- Pentru a face mișcarea mai dificilă, faceți exercițiul fără suport, însă doar dacă aveți suficientă stabilitate.



STATUL ÎNTR-UN PICIOR

- Stați cu fața la perete și brațele întinse în față, atingând peretele cu vârful degetelor.
- Ridicați în aer piciorul drept și țineți-l ridicat pentru 5-10 secunde.
- Apoi așezați-l la loc.
- Repetați de 3 ori cu fiecare picior.



ÎNTINDERI ALE PIEPTULUI

- Stați pe un scaun stabil cu spatele drept.
- Coborâți spatele și umerii și extindeți brațele în lateral.
- Împingeți ușor pieptul în față până simțiți o rețineră.
- Rămâneți pe poziție pentru 5-10 secunde.
- Repetați de 5 ori.



GENUNCHII LA PIEPT

- Stați pe loc ridicând câte un genunchi pe rând în aer (ca și cum ați mărșălui).
- Repetați mișcările timp de 30 de secunde și apoi odihniți-vă timp de 30 de secunde.
- Țineți-vă cu mâinile de un scaun dacă aveți nevoie de echilibru.
- Repetați de 5 ori.





RIDICAREA PICIORULUI ÎN LATERAL

- Stați în picioare și așezați-vă mâinile pe spătarul unui scaun stabil.
- Ridicați piciorul stâng în lateral, ținând spatele și șoldurile drepte.
- Reveniți la poziția inițială și faceți la fel cu piciorul drept.
- Repetați de 5 ori cu fiecare picior.



TRICEPS CU GREUTĂȚI

- Stând în picioare, țineți două conserve deasupra capului, una în fiecare mână, cu palmele îndreptate una spre cealaltă și cu brațele lipite de urechi.
- Încercați să țineți brațele lipite de urechi, îndoiiți brațele la coate, coborând conservele către ceafă.
- Îndreptați-vă încet brațele pentru a reveni la poziția inițială.



RĂSUCIRI ARE CORPULUI

- Stați drept pe o scaun, încrucișați-vă brațele la piept apucând umerii opuși.
- Fără a vă mișca șoldurile, răsuciți-vă corpul spre stânga cât mai mult posibil și cât timp este confortabil.
- Rămâneți pe poziție pentru 5 secunde.
- Se repetă de 5 ori pentru fiecare picior.



RIDICĂRI DE CĂLCĂIE

- Stați în picioare și așezați-vă mâinile pe spătarul unui scaun stabil.
- Ridicați și apropiați călcâiul de la piciorul stâng până când atinge fesa stângă.
- Apoi coborâți-l la podea.
- Repetați cu călcâiul drept.
- Repetați mișcările timp de 30 de secunde și apoi odihniți-vă timp de 30 de secunde.
- Repetați de 5 ori.





FLEXARE DE BICEPȘI

- Țineți în mâini două conserve (sau sticle pline cu apă), cu brațele îndreptate în jos și lipite în lateral de corp și stați cu picioarele îndepărtate, aliniat cu șoldul.
- Ținând coturile lipite de corp, îndoiți de la cot și ridicați conservele în fața dvs. până când ajung să atingă umerii.
- Coborâți încet brațele.
- Acest exercițiu se poate face și stând jos.
- Încercați 3 seturi a câte 5 flexări pentru fiecare braț.



ECHILIBRU

- Stați în picioare și așezați o mână pe spătarul unui scaun stabil și ținând picioarele cât mai lipite unul de celălalt.
- Luați mâna de pe scaun și încercați să vă păstrați echilibrul cât mai mult timp posibil.
- Dacă simțiți că vă dezechilibrați, țineți-vă de spătarul scaunului.
- Pentru a crește dificultatea, puteți să vă închideți ochii, însă procedați cu atenție.
- Odihniți-vă timp de 30 de secunde.
- Repetați de 5 ori.



ÎNTINDEREA GAMBEI

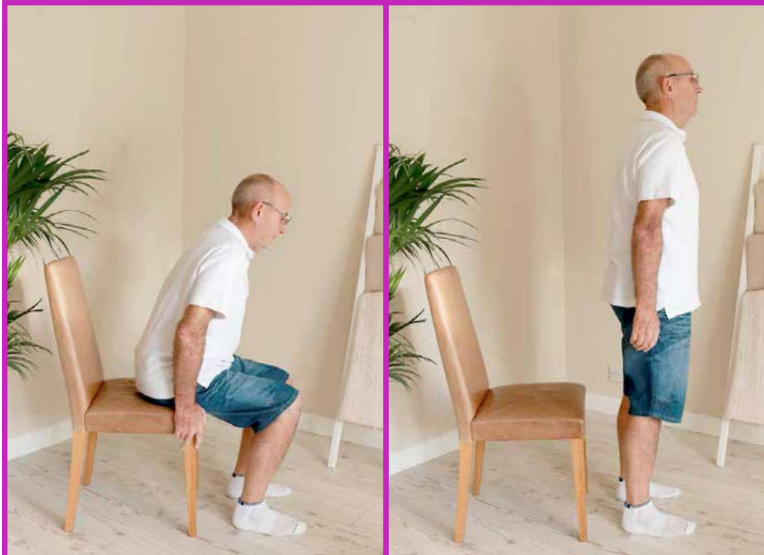
- Puneți mâinile pe perete pentru a avea stabilitate.
- Îndoiți piciorul drept și faceți un pas înapoi cu stângul, ținându-l întins.
- Țineți tălpile ambelor picioare pe podea.
- Ar trebui să simțiți cum se întinde partea din spate a piciorului stâng.
- Repetați pe partea opusă.
- Repetați de 3 ori pe fiecare parte.



PUMNI DIN PICIOARE

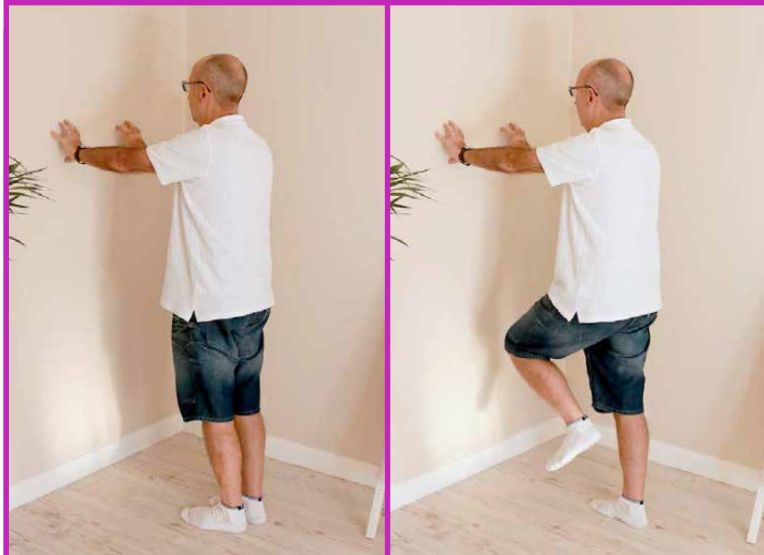
- Stați cu picioarele depărtate și aliniat cu umerii, strângeți ambii pumni și ridicați brațele ca și cum v-ați proteja de primirea unui pumn.
- Alternativ cu fiecare braț, întindeți brațul cu pumnul drept în față ca și cum ați lovi un obiect din fața dvs.
- Repetați mișcările timp de 30 de secunde și apoi odihniți-vă timp de 30 de secunde.
- Repetați de 5 ori. • Powtórz 5 razy.





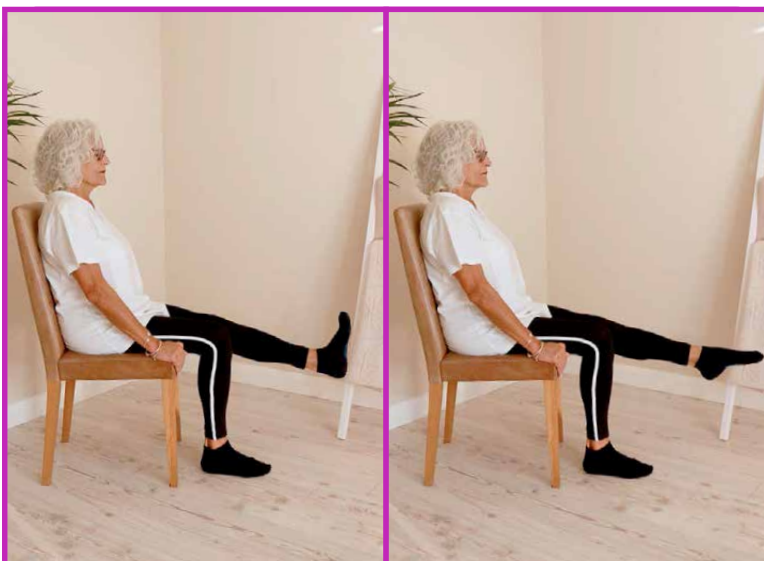
DIN ȘEZUT ÎN PICIOARE

- Stați pe marginea unui scaun stabil, cu picioarele depărtate și aliniate cu șoldul.
- Aplecați-vă ușor în față.
- Ridicați-vă încet folosind picioarele, nu brațele. Uitați-vă drept înainte, nu vă uitați în jos.
- Ridicați-vă drept în picioare, apoi așezați-vă încet jos, atingând prima dată scaunul cu fundul.
- Încercați să repetați de 5 ori, cu cât mai încet, cu atât mai bine.



STATUL ÎNTR-UN PICIOR CU OCHII ÎNCHIȘI

- Stați cu fața la perete și brațele întinse, atingând peretele cu vârful degetelor.
- Cu genunchiul îndoit, ridicați piciorul stâng în aer și închideți ochii. Mențineți poziția pentru 5-10 secunde.
- Coborâți piciorul stâng înapoi pe podea.
- Repetați de 3 ori cu fiecare picior.



ÎNTINDEREA GLEZNEI

- Stați drept în picioare ținându-vă de scaun cu piciorul stâng în față și cu degetele de la picioare îndreptate în față.
- Îndreptați-vă degetele de la picioare către dvs. și apoi către podea.
- Repetați de 5 ori cu fiecare picior.



URCATUL PE SCARĂ

- Imaginați-vă că vă urcați pe o scară aflată deasupra capului dvs.
- Ridicați pe rând câte un picior de la sol, cu genunchiul îndoit.
- Repetați mișcările timp de 30 de secunde și apoi odihniți-vă timp de 30 de secunde.
- Repetați de 5 ori.

