



UZDROWISKO

KOPALNIA SOLI „WIELICZKA”



Trening fizyczny w POCHP

Ćwiczenia, które staną się dla Ciebie przyjemnością.

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Ogólne zasady i cele treningu	5
Ogólny plan treningowy	
• Tydzień I – II	10
• Tydzień III – IV	11
• Tydzień V – VI	12
Ćwiczenia specjalistyczne	
• Ćwiczenia rozgrzewające	13
• Ćwiczenia oddechowe	16
• Ćwiczenia czynne oraz trening siłowy	26
• Marsz, ćwiczenia w basenie, jazda na rowerze	28
• Ćwiczenia rozciągające	28
Wskazówki dla osób podejmujących aktywność fizyczną	30

TRENUJ SWÓJ ODDECH Z ZESPOŁEM FIZJOTERAPEUTYCZNYM UZDROWISKA KOPALNIA SOLI „WIELICZKA”

WSKAZÓWKI DLA OSÓB Z POCHP

Z przyjemnością przekazujemy Państwu poniższe opracowanie, mające na celu zachęcenie do kontynuacji podjętej już w Uzdrowisku aktywności fizycznej lub jej rozpoczęcia w warunkach domowych w formie treningów wydolnościowo – wytrzymałościowych.

NAJWAŻNIEJSZA JEST MOTYWACJA

Każdy z nas z pewnością wiele razy w swoim życiu słyszał stwierdzenie „sport to zdrowie”. Ludzie aktywni fizycznie są postrzegani jako osoby zdrowe, pełne wigoru i chęci do życia. Pamiętajmy, że to od nas zależy jak przebiegać będzie nasz proces chorobowy.

Zrób coś dla siebie! Walcz o swój oddech.

Pamiętaj, że regularne ćwiczenia fizyczne mają wpływ na szereg procesów w naszym organizmie.

Do najważniejszych z nich zaliczyć możemy:

- mocne serce,
- silne mięśnie,
- zdrowe kości,
- głębszy oddech,
- wzrost wydzielania endorfin.

POPRAWA TOLERANCJI WYSIŁKU FIZYCZNEGO I OGÓLNEJ SPRAWNOŚCI ORGANIZMU

Na przestrzeni lat badania naukowe wyznaczyły nowe tendencje i trendy w rehabilitacji pulmonologicznej. W centrum uwagi współczesnej fizjoterapii oddechowej znajdują się

ćwiczenia fizyczne oraz odpowiednio dobrane treningi wydolnościowo – wytrzymałościowe ukierunkowane na indywidualne potrzeby pacjenta.

Podstawowym efektem odpowiednio dobranego oraz prowadzonego treningu fizycznego jest poprawa tolerancji wysiłku, poprawa wentylacji płuc, a co za tym idzie zmniejszenie nasilenia objawów choroby, poprawa jakości życia oraz zwiększenie fizycznego i emocjonalnego uczestnictwa w codziennej aktywności fizycznej.

Podstawowe elementy programu fizjoterapii oddechowej dla osób z POCHP stanowią:

- trening wytrzymałościowy kończyn dolnych i górnych,
- trening siły mięśniowej,
- trening oddechowy,
- trening relaksacyjny,
- zajęcia rekreacyjne,
- odpowiednio dobrana dieta,
- psychoterapia.

CZĘSTOTLIWOŚĆ I CZAS TRWANIA ĆWICZEŃ

Częstość i czas trwania ćwiczeń w ramach programu rehabilitacji pulmonologicznej może się wahać między 3 a 5 razy w tygodniu. Czas trwania jednej sesji treningowej wynosi od 20 do 90 minut. Pamiętajmy jednak, że jest on uzależniony od naszej tolerancji na wysiłek fizyczny oraz stopnia zaawansowania programu.

Czas trwania całego cyklu programu to od 4 do 12 tygodni. Kluczowe znaczenie ma tu stopień zaawansowania procesu chorobowego.

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

Uzyskanie poprawy tolerancji wysiłku fizycznego osiąga się stosując trening fizyczny o odpowiedniej intensywności.

Za miarę intensywności treningu przyjmujemy stopień nasilenia duszności i zmęczenia odpowiadającego 4 – 6 punktom w zmodyfikowanej skali Borga.

SKALA	DUSZNOŚĆ	ZMĘCZENIE
0	Nie występuje	Nie występuje
1	Bardzo słaba	Zauważalne
2	Słaba	Małe
3	Umiarkowana	Średniego stopnia
4		Dość silne
5	Silna	Silne
6		
7	Bardzo silna	Bardzo silne
8		
9	Absolutnie maksymalna	Maksymalne
10		Absolutnie maksymalne

lub osiągnięcie 60% - 70% maksymalnej częstości tętna dla danego wieku obliczonego ze wzoru

$$HR_{max} = 220 - \text{wiek w latach}$$

Kontrola treningu monitorowanego częstością tętna wymaga użycia pulsometru.

PORADY I SUGESTIE PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO TRENINGÓW

1. Nawet jeśli treningi są dla Ciebie nowością nie bój się, zacznij już dzisiaj.
2. Przed treningami upewnij się, że nie jesteś głodny. Najlepiej zjedz mały posiłek godzinę przed ćwiczeniami, pomoże Ci to utrzymać wystarczający poziom energii, dzięki temu trening będzie bardziej efektywny.
3. Wygodne obuwie oraz strój nie pozostaje bez znaczenia. Postaraj się, aby ubiór nie ograniczał Twoich ruchów.
4. Całkowity czas panelu treningowego nie powinien przekraczać 45 min. Jeżeli nie jest możliwe osiągnięcie takiego czasu alternatywą stają się treningi interwałowe (przerywane).
5. Obserwuj swoje odczucia. Nasilenie duszności lub zmęczenia winno odpowiadać zmodyfikowanej skali Borga na poziomie 4-6 punktów.
6. W czasie ćwiczeń nie wolno zatrzymywać oddechu, lecz starać się skoordynować oddech z ruchem.

7. W przypadku pojawienia się ucisku w klatce piersiowej, zawrotów głowy, nudności, uczucia zimna oraz narastającego świszczącego oddechu przerwij trening. Jeżeli jest taka potrzeba skontaktuj się z lekarzem.
8. Przestrzegaj zasady nie wywoływania lub pogłębiania bólu podczas ćwiczeń.

ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA

KRĘGOSŁUP - WSPARCIE NATURALNEGO ODDECHU

Pamiętaj, że istotne nie jest to co robisz, ale jak to robisz.

Silny, elastyczny i właściwie ustawiony kręgosłup jest podstawą pracy nad swobodnym oddechem oraz całym gorsetem mięśniowym naszego organizmu. Nie bagatelizuj pozycji wyjściowej do ćwiczeń.

Zapoznaj się z poniższymi rycinami i przestrzegaj zawartych w nich zasad i wskazówek.

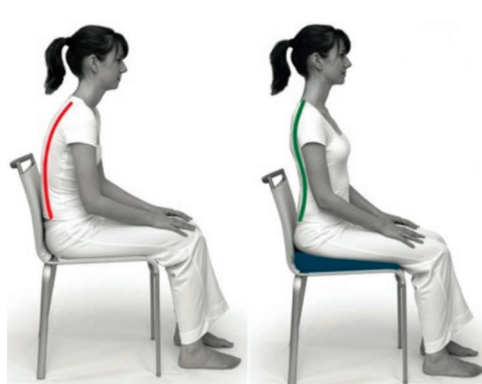
Przyjmując prawidłową pozycję ciała musimy pamiętać o kilku bardzo ważnych zasadach:

- stopy ustawione na szerokość bioder, stabilnie oparte o podłoże (trzy punkty podparcia stopy)
- kolana lekko ugięte (niezaryglowane), w pozycji siedzącej kolana znajdują się nad piętami
- biodra ustawione symetrycznie
- barki na jednej linii (osiowe ustawienie uszu, barków, bioder, kolan oraz pięt)
- broda lekko cofnięta
- głowa pociąga sylwetkę w górę.

Pozycja stojąca



Prawidłowa pozycja siedząca



CZEGO MOŻESZ POTRZEBOWAĆ W TRAKCIE ĆWICZEŃ?

Proponujemy zaopatrzyć się w podstawowe przybory do ćwiczeń, które ułatwią i urozmaicą trening, ale przede wszystkim pomogą w osiągnięciu wyznaczonego celu.

Zachęcamy do zaopatrzenia się w:

- piłkę z kolcami
- laskę gimnastyczną
- taśmę elastyczną Thera Band o długości 1,5 m
- hantle 2 kg 2 sztuki
- ciężarki nadgarstkowe 0,5 kg 2 sztuki
- matę do ćwiczeń
- krzesło
- lustro

JAK KORZYSTAĆ Z PONIŻSZEGO OPRACOWANIA?

Zanim przystąpisz do ćwiczeń zapoznaj się dokładnie z książeczką. Znajdziesz w niej opis ćwiczeń jakie możesz wykorzystać w trakcie treningów oraz wskazówki dotyczące przebiegu całego programu fizjoterapii na okres 6 tygodni.

Zapraszamy do ćwiczeń. Powodzenia!

OGÓLNY PLAN TRENINGOWY
TYDZIEŃ: I - II

Rodzaj ćwiczeń	Czas trwania	Częstotliwość / dni w tygodniu	Obciążenie	Ilość powtórzeń danego ćwiczenia	Dystans	Zmodyfikowana skala Borga / częstotliwość rytmu serca	Uwagi
Ćwiczenia rozgrzewające	5 min	4-7	-	-	-	-	Ćwiczenia strona 14-15 Każdorazowo przed ćwiczeniami oddechowymi, treningami siłowymi, basenem, jazdą na rowerze
Ćwiczenia oddechowe	10 min	4-7	-	5-8	-	4-6 50% HR max	Ćwiczenia oddechowe tydzień I-II strona 17-18
Ćwiczenia czynne wolne oraz trening siłowy	15 min	4-7	taśma do ćwiczeń, obciążniki na nadgarstki 0.5 kg	10	-	4-6 50% HR max	Ćwiczenia strona 26-27 W tym okresie koncentruj się na poprawności wykonania danego ćwiczenia, a nie na tempie jego wykonania
Marsz	20 min	4-7	Plaski teren	-	Wyznacz sobie dystans do pokonania, który stanie się w kolejnych tygodniach Twoim odnośnikiem postępu ćwiczeń	4-6 50% HR max	Tempo marszu dostosowane do aktualnego stanu zdrowia, postaraj się jednak, aby był to w miarę możliwości aktywny spacer w możliwie jak najszybszym tempie.
Basen	30 min	4-7	-	-	Zgodnie z aktualnymi możliwościami	4-6 50% HR max	Tę aktywność wykonuj na zmianę z długim marszem albo jazdą na rowerze.
Jazda na rowerze	30 min	4-7	1-2	-	Jak najdłuższy możliwy na aktualny stan wytrenowania	4-6 50% HR max	Jazda na poziomie 1 przez 2 min następnie zwiększenie obciążenia na poziom 2 przez 1 min. Praca cykliczna w trakcie trwania treningu
Ćwiczenia rozciągające	10 min	4-7	-	-	-	-	Ćwiczenia strona 29 Każdorazowo po ćwiczeniach oddechowych, po treningach siłowych, po basenie, po jeździe na rowerze

OGÓLNY PLAN TRENINGOWY
TYDZIEŃ: III - IV

Rodzaj ćwiczeń	Czas trwania	Częstotliwość / dni w tygodniu	Obciążenie	Ilość powtórzeń danego ćwiczenia	Dystans	Zmodyfikowana skala Borga / częstotliwość rytmu serca	Uwagi
Ćwiczenia rozgrzewające	5 min	5-7	-	-	-	-	Ćwiczenia strona 14-15 Każdorazowa przed ćwiczeniami oddechowymi, treningami siłowymi, basenem, jazdą na rowerze
Ćwiczenia oddechowe	15 min	5-7	-	8	-	-	Ćwiczenia oddechowe tydzień III-IV strona 19-22
Ćwiczenia czynne wolne oraz trening siłowy	15 min	5-7	taśma do ćwiczeń, obciążniki na nadgarstki 0.5 kg, następnie hantle 2 kg	16	-	4-5 60% HR max	Ćwiczenia strona 26-27 W tym okresie koncentruj się na poprawności wykonania danego ćwiczenia, a nie na tempie jego wykonania, zwiększ jednak liczbę powtórzeń danego ćwiczenia
Marsz	20 min	5-7	Plaski teren, na bieżni możliwość zwiększenia nachylenia powierzchni o kilka %	-	Wyznacz sobie dystans do pokonania, który stanie się w kolejnych tygodniach Twoim odnośnikiem postępu ćwiczeń	4-5 60% HR max	Tempo marszu dostosowane do aktualnego stanu zdrowia, postaraj się jednak, aby był to w miarę możliwości aktywny spacer w możliwie jak najszybszym tempie.
Basen	30 min	5-7	-	-	Zgodnie z aktualnymi możliwościami	4-5 60% HR max	Tę aktywność wykonuj na zmianę z długim marszem albo jazdą na rowerze.
Jazda na rowerze	30 min	5-7	2-3	-	Jak najdłuższy możliwy na aktualny stan wytrenowania	4-5 60% HR max	Jazda na poziomie 2 przez 2 min następnie zwiększenie obciążenia na poziom 3 przez 1 min. Praca cykliczna w trakcie trwania treningu
Ćwiczenia rozciągające	10 min	5-7	-	-	-	-	Ćwiczenia strona 29 Każdorazowo po ćwiczeniach oddechowych, po treningach siłowych, po basenie, po jeździe na rowerze

OGÓLNY PLAN TRENINGOWY
TYDZIEŃ: V - VI

Rodzaj ćwiczeń	Czas trwania	Częstotliwość / dni w tygodniu	Obciążenie	Ilość powtórzeń danego ćwiczenia	Dystans	Zmodyfikowana skala Borga / częstotliwość rytmu serca	Uwagi
Ćwiczenia rozgrzewające	5 min	5-7	-	-	-	-	Ćwiczenia strona 14-15 Każdorazowa przed ćwiczeniami oddechowymi, treningami siłowymi, basenem, jazdą na rowerze
Ćwiczenia oddechowe	15 min	5-7	-	10	-	4-5 70% HR max	Ćwiczenia oddechowe tydzień V-VI strona 23-25
Ćwiczenia czynne wolne oraz trening siłowy	15 min	5-7	taśma do ćwiczeń, hantle 2 kg.	20 i więcej	-	4-5 70% HR max	Ćwiczenia strona 26-27 W tym okresie koncentruj się zarówno na poprawności wykonania danego ćwiczenia, jak również na tempie jego wykonania
Marsz	20 min	5-7	Plaski teren, na bieżni możliwość zwiększenia nachylenia powierzchni o kilka %	-	Wyznacz sobie dystans do pokonania, który stanie się w kolejnych tygodniach Twoim odnośnikiem postępu ćwiczeń	4-5 70% HR max	Tempo marszu dostosowane do aktualnego stanu zdrowia, postaraj się jednak, aby był to w miarę możliwości aktywny spacer w możliwie jak najszybszym tempie.
Basen	30 min	5-7	-	-	Zgodnie z aktualnymi możliwościami	4-5 70% HR max	Tę aktywność wykonuj na zmianę z długim marszem albo jazdą na rowerze.
Jazda na rowerze	30 min	5-7	2-3	-	Jak najdłuższy możliwy na aktualny stan wytrenowania	4-5 70% HR max	Jazda na poziomie 2 przez 1 min następnie zwiększenie obciążenia na poziom 3 przez 2 min. Praca cykliczna w trakcie trwania treningu.
Ćwiczenia rozciągające	10 min	5-7	-	-	-	-	Ćwiczenia strona 29 Każdorazowo po ćwiczeniach oddechowych, po treningach siłowych, po basenie, po jeździe na rowerze.

ĆWICZENIA SPECJALISTYCZNE

ĆWICZENIA ROZGRZEWAJĄCE / ROZGRZEWKA

Rozgrzewka jest to seria krótkich ćwiczeń mających na celu przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego.

Czas trwania: 5 minut

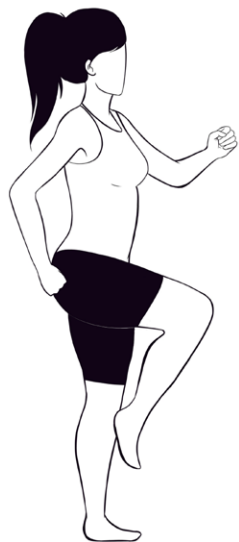
Główne cele rozgrzewki:

- pobudzenie organizmu do wysiłku fizycznego
- rozgrzanie mięśni, zwiększenie ruchomości w stawach
- pozytywna motywacja do ćwiczeń

Każdorazowa rozgrzewka powinna trwać ok. 5 minut. Przygotuj swoje ciało do treningu właściwego. Rozpoczynaj każdą sesję treningową od rozgrzewki, uzupełniając ją o ćwiczenia rozciągające. Skorzystaj z poniższych propozycji.

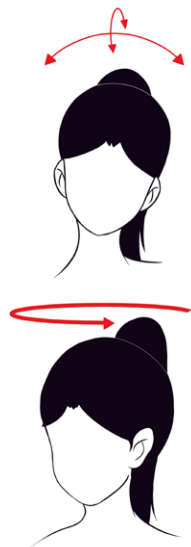
Ćwiczenie 1

Marsz w miejscu. Postaraj się intensywnie maszerować angażując kończyny górne przez ok. 1 min.



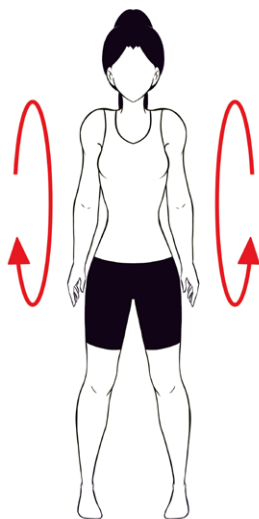
Ćwiczenie 3

Wykonaj skrety głowy. Przy tym ćwiczeniu się nie spies. Postaraj się, aby zakres ruchu był pełny. Podążaj wzrokiem w kierunku ruchu.



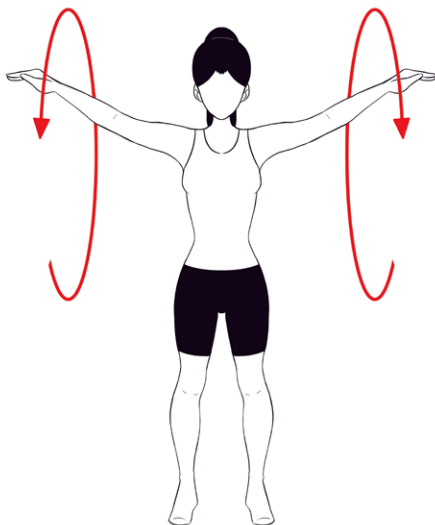
Ćwiczenie 2

Stań w prawidłowej pozycji stojącej. Wykonaj krążenia barkami do tyłu 15 razy.



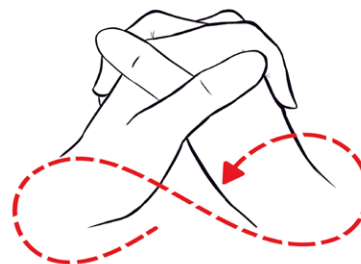
Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa jak wyżej. Teraz naprzemienne krążenia ramion do przodu, a następnie do tyłu po 15 razy.



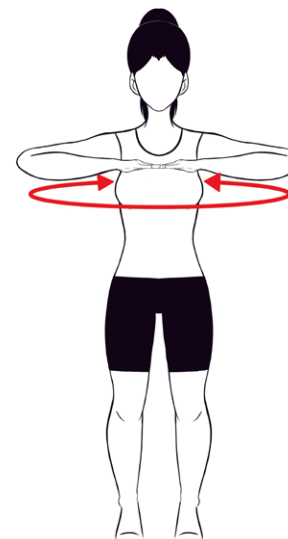
Ćwiczenie 5

Krążenia nadgarstków 15 razy.



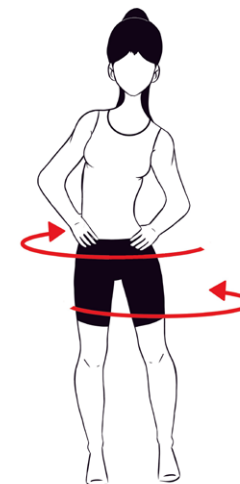
Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa jak powyżej, kończyny górę zgięte w łokciach na wysokości klatki piersiowej. Wykonaj naprzemienne skrety tułowia.



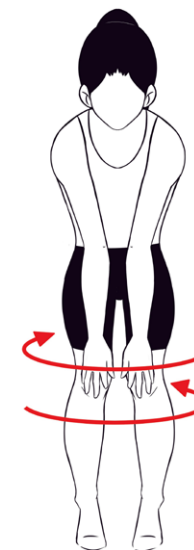
Ćwiczenie 6

Krążenia bioder 10 razy w prawo, następnie 10 razy w lewo. Cały czas kontroluj swoją pozycję ciała w trakcie ćwiczenia.



Ćwiczenie 8

Położ ręce na kolanach, wykonaj krążenia kolan raz w jedną, raz w drugą stronę.



ĆWICZENIA ODDECHOWE

Ćwiczenia oddechowe mają na celu pogłębienie oddechu, aktywizowanie przepony, wydłużenie fazy wydechu, zwiększenie wydolności narządu oddechowego oraz uzyskanie prawidłowego funkcjonowania i ukształtowania klatki piersiowej.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń oddechowych należy pamiętać o kilku bardzo ważnych zasadach i wskazówkach:

- przed przystąpieniem do ćwiczeń oddechowych rozluźnij mięśnie szyi oraz mięśnie obręczy barkowej,
- stopniowo zwiększaj trudność ćwiczeń, to znaczy przechodź od ćwiczeń łatwych do trudnych oraz zmieniaj ich natężenie,
- wdech wykonuj przez nos, a wydech przez usta lub nos,
- pamiętaj, aby wdech był krótszy niż wydech (stosunek wdechu do wydechu wynosi 2 : 3),
- ćwiczenia rozpocznij od głębokiego wydechu,
- ćwiczenia oddechowe przeplataj ćwiczeniami rąk i nóg,
- pamiętaj o prawidłowej postawie ciała.

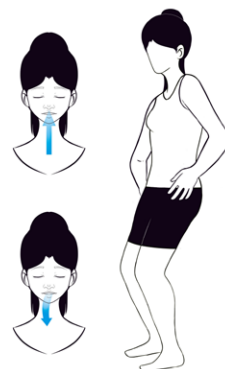
ĆWICZENIA ODDECHOWE I - II TYDZIEŃ TRENINGU

Czas trwania: 15 minut | Ilość powtórzeń na każde ćwiczenie: 5-8 razy

Ćwiczenia oddechowe w pozycji stojącej.

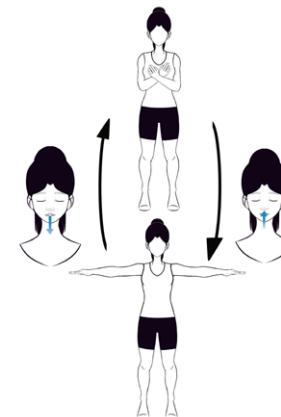
Ćwiczenie 1

Stań w lekkim rozkroku, ugnij lekko kolana i oprzyj dłonie na biodrach. Wykonaj spokojny wdech nosem napędnając całe płuca powietrzem zaczynając od ich podstaw aż po szczyty, następnie wydech ustami. Poczuj jak w trakcie wdechu wykonywanego przez nos Twoje żebra rozchodzą się na boki.



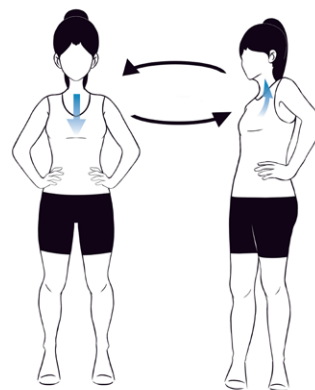
Ćwiczenie 2

Stojąc w rozkroku z plecami wyprostowanymi skrzyżuj ramiona na klatce piersiowej. Wykonaj wdech nosem przenosząc ręce do boku, następnie spokojny wydech ustami wracając do pozycji wyjściowej krzyżując ręce na klatce piersiowej. Pamiętaj, aby w trakcie wdechu nie wyginać się w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Utrzymuj prostą sylwetkę napinając mięśnie brzucha i pośladków.



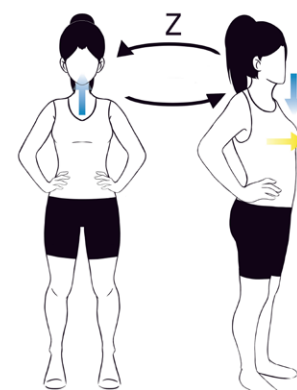
Ćwiczenie 3

Teraz utóż ręce na biodrach. Wykonując wdech nosem równocześnie skręć tułów w prawą stronę. Przy wydechu powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie na stronę przeciwną.



Ćwiczenie 4

Stojąc w rozkroku połóż ręce na biodra. Wykonaj wdech nosem z jednoczesnym wypchnięciem klatki piersiowej ku przodowi. Następnie wróć do pozycji wyjściowej na wydechu wymawiając literkę „Z”.



Ćwiczenie 5

Stań w lekkim rozkroku. Dłonie utóż na dolnych żebrach. Wykonaj wdech nosem, a następnie krótkie, dynamiczne wydechy wymawiając literkę „F”. Powtórz ćwiczenie z literkami „P” oraz „K”.



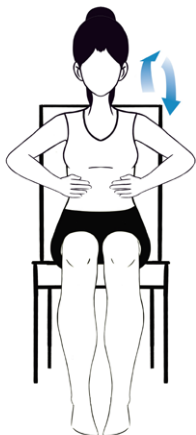
ĆWICZENIA ODDECHOWE I - II TYDZIEŃ TRENINGU

Czas trwania: 15 minut | Ilość powtórzeń na każde ćwiczenie: 5-8 razy

Ćwiczenia oddechowe w pozycji siedzącej - usiądź na krześle - pamiętaj o poprawnej pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 1

Położ ręce na dolnych żebrach. Wykonaj spokojny wdech na 1,2,3, następnie wydech licząc w myślach do 10 jednocześnie dociskając dłoń do klatki piersiowej (żebra).



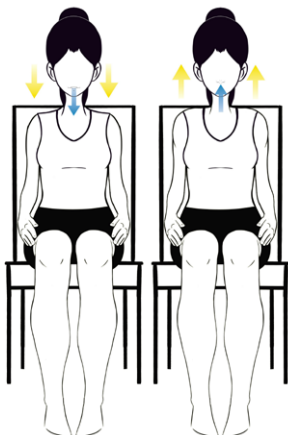
Ćwiczenie 3

Ułóż ręce wzdłuż tułowia. Wykonaj wdech nosem wznosząc ręce przodem w górę do wysokości barków następnie wydech ustami wracając do pozycji wyjściowej.



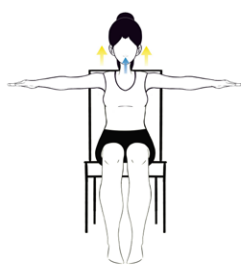
Ćwiczenie 2

Ułóż ręce wzdłuż tułowia. Wykonaj wdech nosem unosząc barki w górę i wydech ustami opuszczając je do dołu.



Ćwiczenie 4

Ułóż ręce wzdłuż tułowia. Wykonaj wdech nosem wznosząc ręce bokiem w górę do wysokości barków następnie wydech ustami wracając do pozycji wyjściowej.



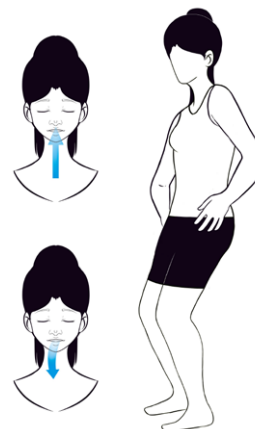
ĆWICZENIA ODDECHOWE III - IV TYDZIEŃ TRENINGU

Czas trwania: 20 minut | Ilość powtórzeń na każde ćwiczenie: 8 razy

Ćwiczenia oddechowe w pozycji stojącej.

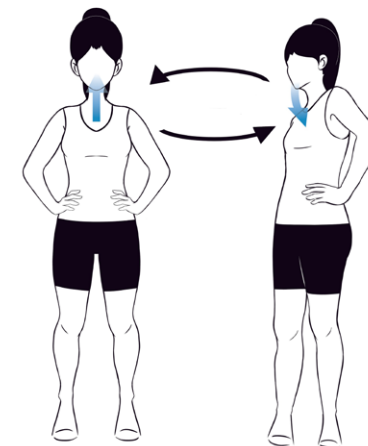
Ćwiczenie 1

Stań w lekkim rozkroku, ugnij lekko kolana i oprzyj dłoń na biodrach. Wykonaj spokojny wdech nosem napełniając całe płuca powietrzem zaczynając od ich podstaw aż po szczyty, następnie wydech ustami. Poczuj jak w trakcie wdechu wykonywanego przez nos Twoje żebra rozchodzą się na boki.



Ćwiczenie 2

Teraz ułóż ręce na biodrach. Wykonując wdech nosem równocześnie skreć się w prawą stronę. Przy wydechu powrót do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie na stronę przeciwną.



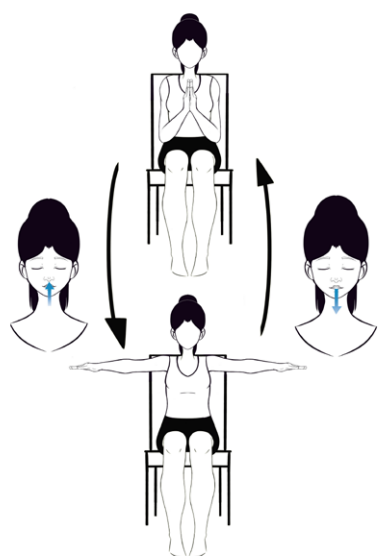
ĆWICZENIA ODDECHOWE III - IV TYDZIEŃ TRENINGU

Czas trwania: 20 minut | Ilość powtórzeń na każde ćwiczenie: 8 razy

Ćwiczenia oddechowe w pozycji siedzącej - usiądź na krześle - pamiętaj o poprawnej pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 1

Dłonie złóż na wysokości klatki piersiowej jak do modlitwy, łokcie do boku. Wykonaj wdech nosem z równoczesnym przeniesieniem rąk na boki, następnie wydech ustami wracając do pozycji wyjściowej



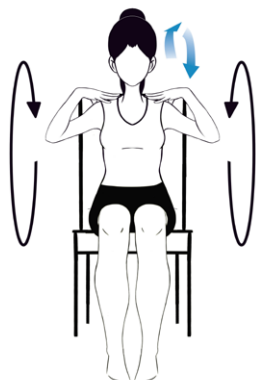
Ćwiczenie 2

Ułóż ręce wzdłuż tułowia. Nabierz powietrza do płuc i wykonaj spokojny wydech, w trakcie którego postaraj się liczyć w myślach powoli do 15.



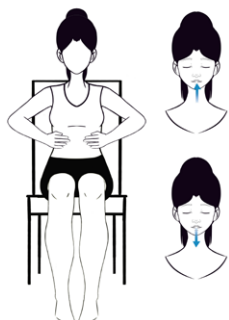
Ćwiczenie 3

Położ dłonie na barki. Wykonując krążenia ramion w tył w możliwie pełnym zakresie ruchu zsynchronizuj je z oddychaniem. Wykonując wdech nosem wykonaj krążenie w tył z jednoczesnym ściąganiem łopatek, następnie wydech ustami wracając do pozycji wyjściowej.



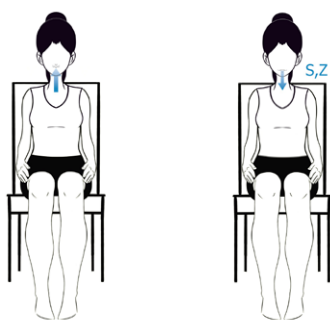
Ćwiczenie 4

Dłonie ułóż na dolnych żebrach. Wykonaj spokojny wdech, a następnie wydech przez zasznurowane usta (usta lekko przymknięte).



Ćwiczenie 5

Wykonaj wdech nosem, a następnie wydech, podczas którego wymawiaj literkę „S” lub „Z”.



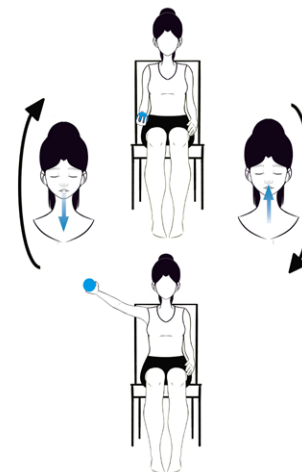
ĆWICZENIA ODDECHOWE III - IV TYDZIEŃ TRENINGU

Czas trwania: 20 minut | Ilość powtórzeń na każde ćwiczenie: 8 razy

Ćwiczenia oddechowe z przyborami - laska gimnastyczna, piłka - usiądź na krześle- pamiętaj o poprawnej pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 1 PIŁKA

Plecy wyprostowane. Piłkę trzymaj w ręce prawej. Wykonaj wdech nosem przenosząc piłkę w prawy górny skos, następnie wydech ustami wracając do pozycji wyjściowej. To samo powtórz na stronę przeciwną.



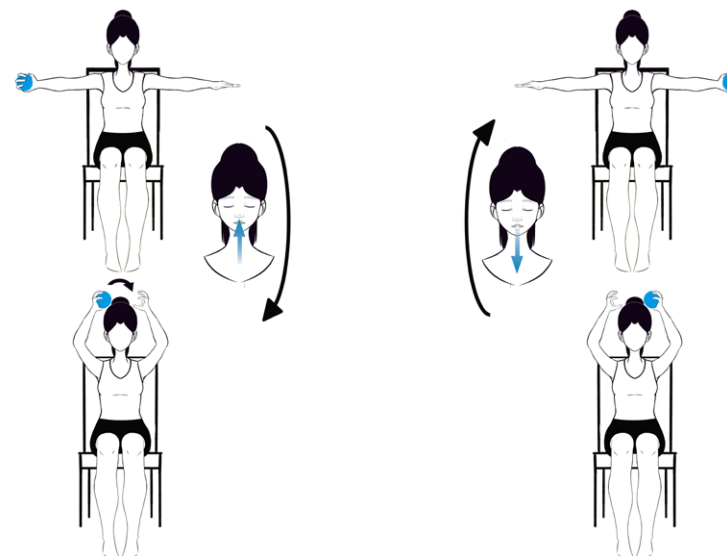
Ćwiczenie 2 PIŁKA

Siedząc na krześle przekładaj piłkę po 10 razy raz pod prawą raz pod lewą nogą.



Ćwiczenie 3 PIŁKA

Piłkę trzymana jest w prawej ręce. Unosząc ręce bokiem w górę wykonaj wdech nosem, następnie przełóż piłkę nad głowę do lewej ręki, opuszczając ręce bokiem w dół wykonaj spokojny wydech ustami.



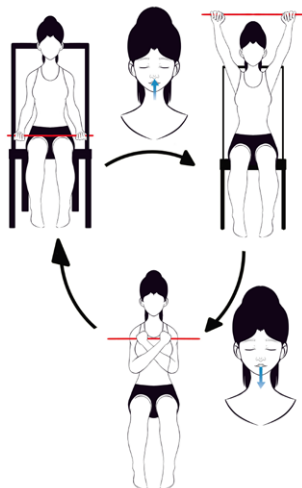
ĆWICZENIA ODDECHOWE III - IV TYDZIEŃ TRENINGU

Czas trwania: 20 minut | Ilość powtórzeń na każde ćwiczenie: 8 razy

Ćwiczenia oddechowe z przyborami - laska gimnastyczna, piłka - usiądź na krześle- pamiętaj o poprawnej pozycji wyjściowej.

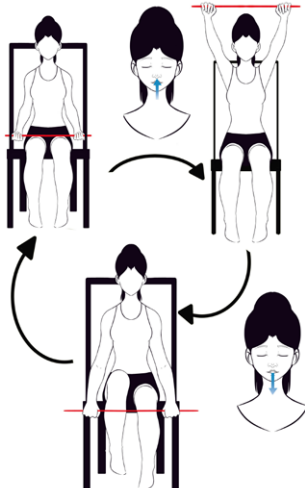
Ćwiczenie 4 LASKA GIMNASTYCZNA

Laskę połóż na udach. Skoryguj swoją postawę. Trzymając laskę na jej końcach, wykonaj spokojnie wdech nosem unosząc laskę w górę nad głowę, a następnie wydech z jednoczesnym skrzyżowaniem rąk z laską na wysokości klatki piersiowej i opuszczeniem jej do pozycji wyjściowej.



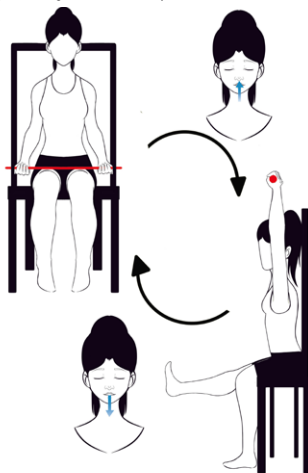
Ćwiczenie 5 LASKA GIMNASTYCZNA

Trzymając laskę oburącz na jej końcach wykonaj wdech nosem unosząc ją w górę nad głowę, a następnie wydech ustami opuszczając laskę w dół z jednoczesnym podciągnięciem kolana prawego do brzucha i zaczepieniem laski pod kolaniem. Powtórz ćwiczenie i wykonaj go na stronę przeciwną



Ćwiczenie 6 LASKA GIMNASTYCZNA

Usiądź wygodnie na krześle. Trzymając laskę w dłoniach utóż ją na udach. Wykonaj spokojny wdech nosem unosząc jednocześnie laskę w górę nad głowę i prostując prawą nogę w kolanie, a następnie wydech ustami wracając do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz z udziałem nogi lewej.



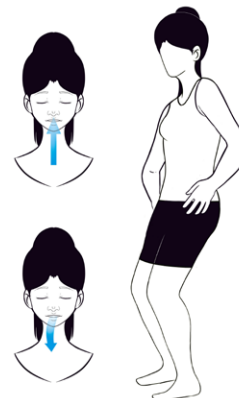
ĆWICZENIA ODDECHOWE V - VI TYDZIEŃ TRENINGU

Czas trwania: 20 minut | Ilość powtórzeń na każde ćwiczenie: 10 razy

Ćwiczenia oddechowe w pozycji stojącej

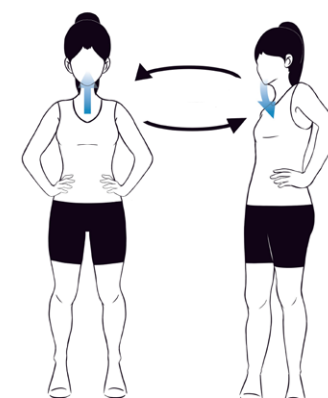
Ćwiczenie 1

Stań w lekkim rozkroku, ugnij lekko kolana i oprzy dłonie na biodrach. Wykonaj spokojny wdech nosem napełniając całe płuca powietrzem zaczynając od ich podstaw aż po szczyty, następnie wydech ustami. Poczuj jak w trakcie wdechu wykonywanego przez nos Twoje żebra rozchodzą się na boki.



Ćwiczenie 2

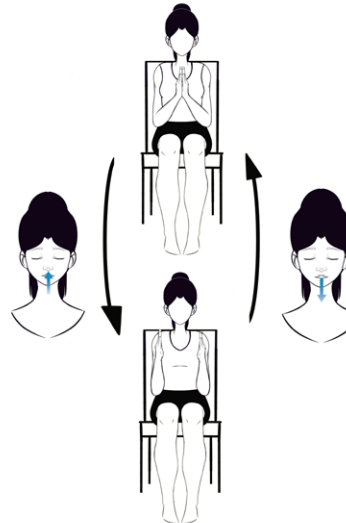
Teraz utóż ręce na biodrach. Wykonując wdech nosem równocześnie skreć się w prawą stronę. Przy wydechu powrót do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie na stronę przeciwną.



Ćwiczenia oddechowe w pozycji siedzącej - usiądź na krześle - pamiętaj o poprawnej pozycji wyjściowej

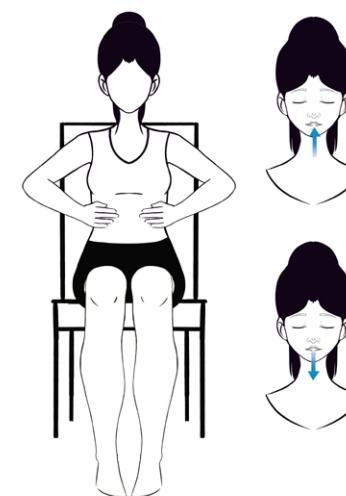
Ćwiczenie 1

Dłonie złącz na wysokości klatki piersiowej jak do modlitwy, łokcie do boku. Wykonaj wdech nosem z równoczesnym przeniesieniem rąk na boki, następnie wydech ustami wracając do pozycji wyjściowej



Ćwiczenie 2

Dłonie utóż na dolnych żebrach. Wykonaj spokojny wdech, a następnie wydech przez zasznurowane usta (usta lekko przymknięte).



ĆWICZENIA ODDECHOWE V - VI TYDZIEŃ TRENINGU

Czas trwania: 20 minut | Ilość powtórzeń na każde ćwiczenie: 10 razy

Ćwiczenia oddechowe z przyborami – laska gimnastyczna, piłka – usiądź na krześle– pamiętaj o poprawnej pozycji wyjściowej.

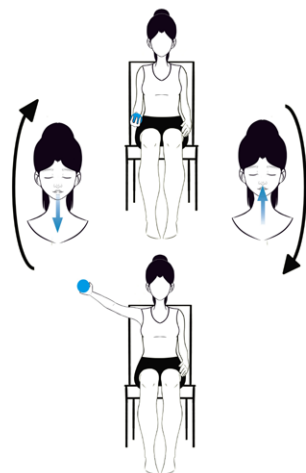
Ćwiczenie 1 PIŁKA

Siedząc na krześle przekładaj piłkę po 10 razy raz pod prawą raz pod lewą nogą.



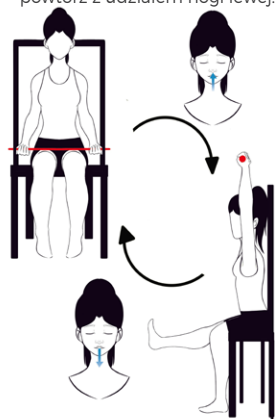
Ćwiczenie 2 PIŁKA

Plecy wyprostowane. Piłkę trzymaj w ręce prawej. Wykonaj wdech nosem przenosząc piłkę w prawy górny skos, następnie wydech ustami wracając do pozycji wyjściowej. To samo powtórz na stronę przeciwną.



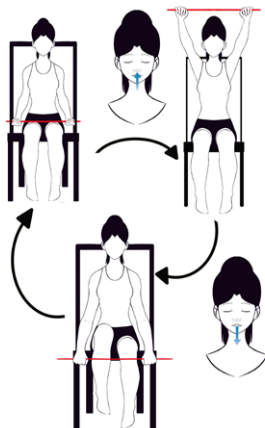
Ćwiczenie 3 LASKA GIMNASTYCZNA

Usiądź wygodnie na krześle. Trzymając laskę w dłoniach utóż ją na udach. Wykonaj spokojny wdech nosem unosząc jednocześnie laskę w górę nad głowę i prostując prawą nogę w kolanie, a następnie wydech ustami wracając do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz z udziałem nogi lewej.



Ćwiczenie 4 LASKA GIMNASTYCZNA

Laskę połóż na udach. Skoryguj swoją postawę. Trzymając laskę na jej końcach, wykonaj spokojny wdech nosem unosząc laskę w górę nad głowę, a następnie wydech z jednoczesnym skrzyżowaniem rąk z laską na wysokości klatki piersiowej i opuszczeniem jej do pozycji wyjściowej.



ĆWICZENIA ODDECHOWE V - VI TYDZIEŃ TRENINGU

Czas trwania: 20 minut | Ilość powtórzeń na każde ćwiczenie: 10 razy

Ćwiczenia oddechowe w pozycji leżącej na plecach.

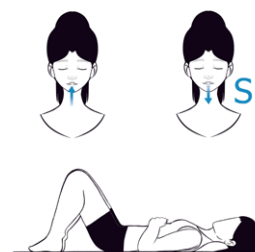
Ćwiczenie 1

Leżąc na plecach ugnij nogi w kolanach i oprzyj stopy o podłogę, a ręce utóż na dolnych żebrach. Wykonaj spokojny wdech nosem, poczuj jak pracują twoje żebra, następnie wydech ustami.



Ćwiczenie 2

Teraz wykonaj to samo ćwiczenie tylko w trakcie wydechu wymawiaj literkę „S”.



Ćwiczenie 3

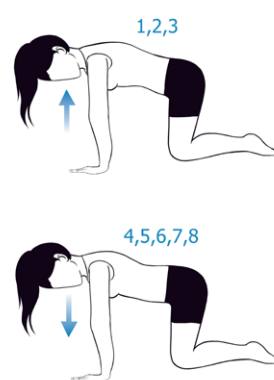
Leżąc na plecach z nogami zgiętymi w stawach kolanowych wykonaj wdech nosem, a następnie wydech ustami podczas którego dociągnij prawą nogę do brzucha. To samo ćwiczenie wykonaj dociągając drugą nogę.



Ćwiczenia oddechowe w pozycji kłku podpartego

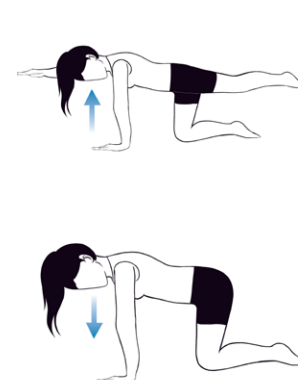
Ćwiczenie 1

Wykonaj spokojny wdech wypuklając i napinając całą powierzchnię płuć na 1,2,3, a teraz wydech wracając do pozycji wyjściowej na 4,5,6,7,8.



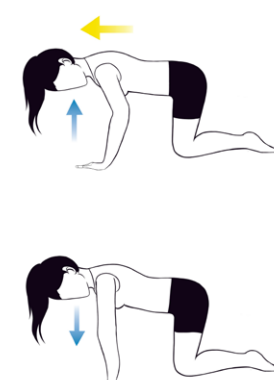
Ćwiczenie 2

Wykonaj wymach lewej nogi w tył oraz prawej ręki w przód z równoczesnym wdechem, a następnie wróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech. Powtórz to ćwiczenie na drugą stronę.



Ćwiczenie 3

Wykonaj spokojny wdech przenosząc delikatnie ciężar na ręce, następnie wydech wracając do pozycji wyjściowej.



ĆWICZENIA CZYNNE ORAZ TRENING SIŁOWY

W kolejnych tygodniach treningu dołączamy obciążniki nadgarstkowe 0,5 kg, następnie hantle 2 kg

ĆWICZENIA Z TAŚMĄ THERA-BAND I/LUB OBCIĄŻNIKAMI NADGARSTKOWYMI LUB HANTLAMI

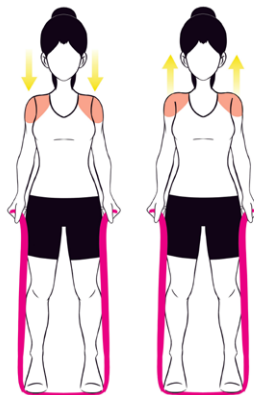
Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa stojąc, stopy równolegle ustawione na szerokości bioder ustawione na środku taśmy Thera-Band, którą chwytamy i naprężamy wyczuwając wyraźny ciąg ramion w dół. Wykonaj obustronne krążenie barków w tył.



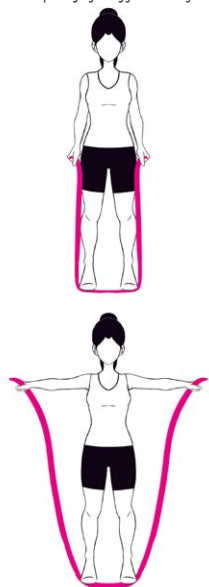
Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa jak wyżej. Tym razem wykonaj wznos i opust barków.



Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa jak wyżej. Wykonaj wznos ramion bokiem w górę do wysokości barków, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.



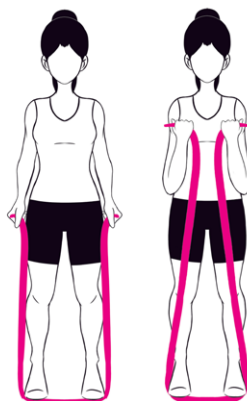
Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa jak wyżej. Teraz wykonaj wznos ramion przodem w górę i wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa jak wyżej. Wykonaj zgięcia łokci, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.



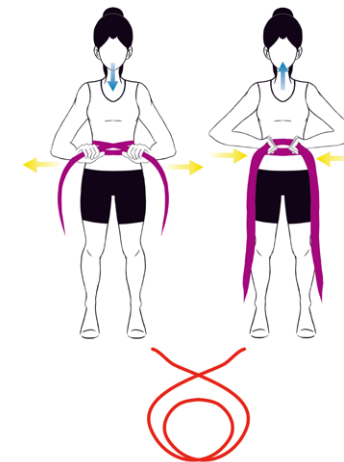
Ćwiczenie 6

Pozycja stojąca, ramiona wzdłuż tułowia. Wykonaj półprzysiad z jednoczesnym wznosem ramion przodem w górę do wysokości barków (łokcie wyprostowane), następnie wróć do pozycji wyjściowej.



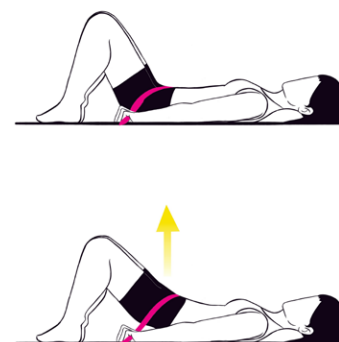
Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa stojąc. Taśmę elastyczną załóż wokół dolnej części klatki piersiowej, trzymając ją na krzyż rękami z przodu, wykonaj wdech rozluźniając ucisk taśmy a następnie, wydech zaciskając taśmę na dolnych żebrach (wspomagamy wydech).



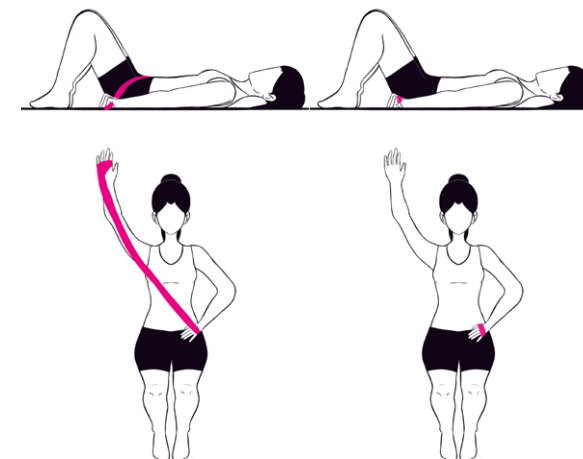
Ćwiczenie 8

Przyjmij pozycję w leżeniu na plecach z kolanami zgiętymi. Ułóż taśmę na biodrach, trzymając jej koniec dłońmi położonymi na podłodze. Wykonaj wznos bioder z oporem taśmy, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie 9

Pozycja wyjściowa jak obok. Jedną ręką z zaplecioną taśmą na dłoni leży obok biodra, druga dotyka przeciwległego biodra następnie wykonuje ruch do krakowiaka i wraca do pozycji wyjściowej. Powtarzamy ćwiczenia na stronę przeciwną.



MARSZ

Marsz powinien być codzienną czynnością. Zapisuj czas oraz dystans każdego marszu przez cały okres treningowy. Zaczynając trening marszowy realizuj go na płaskim terenie. W czasie chodzenia możesz z powodzeniem używać pomocy w postaci kijków do Nordic Walking. Bez żadnych obaw możesz również skorzystać z bieżni mechanicznej na siłowni.

JAZDA NA ROWERZE

Oprócz kształtowania mięśni dolnej partii ciała, jazda na rowerze wspomaga nasz organizm na wiele różnych sposobów, przede wszystkim zwiększa się wydolność organizmu, ponieważ krew jest lepiej dotleniona, serce lepiej pracuje, zwiększa się pojemność płuc. Dzięki takiej aktywności gimnastykujemy również nasz kręgosłup. Jazda na rowerze poprawia także nasze samopoczucie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Taki wysiłek fizyczny daje naszemu organizmowi zastrzyk endorfin, redukuje stres, oczyszcza z toksyn.

BASEN

Pływanie pełni rolę profilaktyczną i rehabilitacyjną dzięki temu, że podczas ruchu w wodzie angażujemy praktycznie wszystkie mięśnie. Ćwiczenia w wodzie nie obciążają kręgosłupa ani stawów, wzmacniają natomiast mięśnie, zwłaszcza grzbietu, które mają nam podtrzymywać kręgosłup. Są znakomitym sposobem na korekcję wad postawy. Pływanie ma korzystny wpływ na układ oddechowy, ponieważ zwiększa się pojemność płuc.

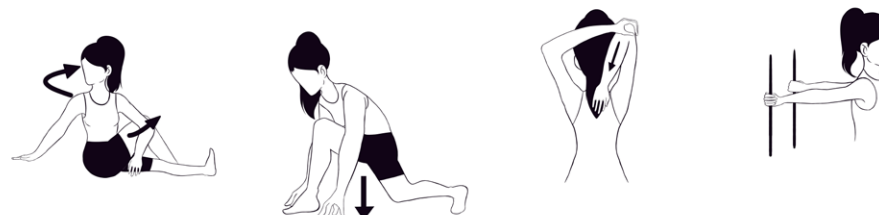
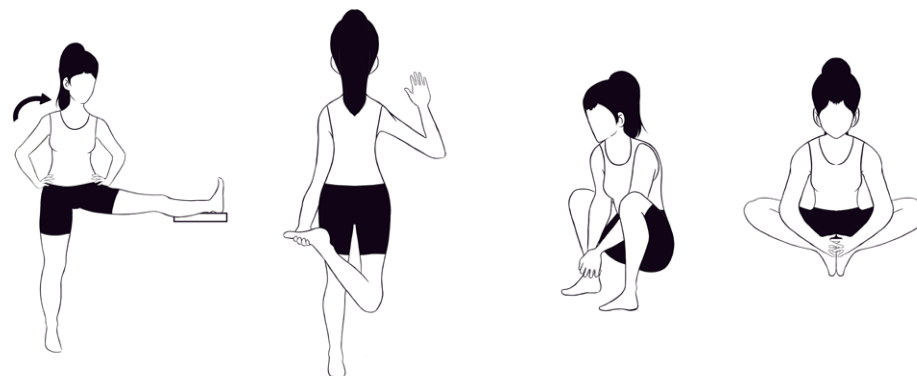
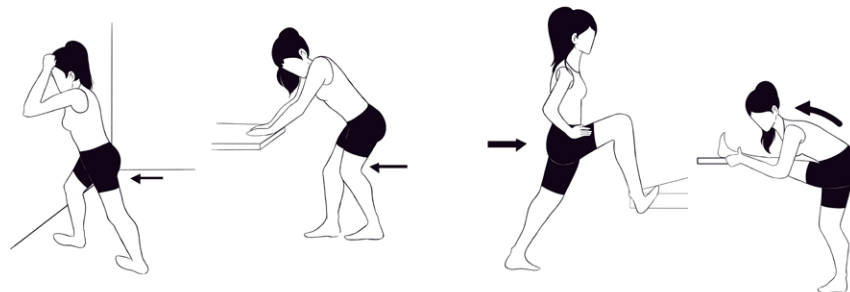
ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Ćwiczenia rozciągające mięśnie są bardzo istotnym elementem treningu fizycznego. Rozciąganie powinno być częścią prawidłowej rozgrzewki, jak również sposobem wyciszenia organizmu po treningu. Najważniejsze korzyści, jakie niesie ze sobą stosowanie stretchingu to:

- powiększenie zakresu ruchu w stawach,
- wzmocnienie ścięgien,
- polepszenie ukrwienia mięśni,
- rozluźnienie mięśni po treningu.

Wykonując ćwiczenia rozciągające pamiętaj o zatrzymaniu pozycji przez minimum 20 - 30 sek.

Przykładowe ćwiczenia rozciągające:



WSKAZÓWKI DLA OSÓB PODEJMUJĄCYCH AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Pamiętajmy!

- podejmując aktywność fizyczną musimy być świadomi naszej systematyczności,
- dążmy do regularnego, codziennego treningu,
- zadbajmy o odpowiedni strój ćwiczebny oraz miejsce podejmowania aktywności,
- nigdy nie zapominajmy o rozgrzewce,
- zwiększajmy obciążenie nie przeciążając organizmu,
- unikajmy gwałtownych ruchów,
- nie zapominajmy o pauzach pomiędzy ćwiczeniami,
- ćwiczenia wykonujemy starannie, zwracając szczególną uwagę na prawidłową postawę ciała oraz inne uwagi.



Uzdrowisko Kopalnia Soli „Wieliczka”

Park Kingi 1, 32-020 Wieliczka

Tel. 12 278 73 68

uzdrowisko@kopalnia.pl

www.uzdrowisko.kopalnia.pl