

ZAPOZNAJ SIĘ Z PONIŻSZYMI INFORMACJAMI ZANIM ZACZNIESZ ĆWICZYĆ

To ważne!

Przed rozpoczęciem ćwiczeń fizycznych należy skonsultować się z lekarzem w celu oceny aktualnego stanu zdrowia oraz określenia braku przeciwwskazań do podjęcia aktywności fizycznej! Badanie należy powtarzać co najmniej raz do roku, a w razie wystąpienia jakiegokolwiek dyskomfortu lub dolegliwości – częściej.

Uwagi ogólne do ćwiczeń:

1. Zalecany poziom aktywności fizycznej to minimum 150 minut/tydzień umiarkowanej aktywności aerobowej.
2. Dodatkowo wykonuj regularnie ćwiczenia wzmacniające/siłowe (minimum 2-3 razy w tygodniu) oraz ćwiczenia równoważne i koordynacyjne (minimum 5 razy w tygodniu).
3. Podczas ćwiczeń oddychaj spokojnie i miarowo. Nie wstrzymuj oddechu. Niektóre ćwiczenia wymagają dostosowania oddechu do ich techniki. Zwróć na to uwagę czytając opisy ćwiczeń.
4. Zawsze ćwicz we własnym tempie, a ruchy wykonuj płynnie i dokładnie.
5. Jeśli w trakcie wykonywania ćwiczeń poczujesz ból, być może wykonujesz je nieprawidłowo. Postaraj się odwzorować ruch jak najdokładniej. Jeśli mimo to ból dalej się utrzymuje, przerwij ćwiczenie i skonsultuj objawy z lekarzem lub fizjoterapeutą.
6. Jeśli poczujesz ostry ból, zawroty głowy, duszność, ból w klatce piersiowej lub inne niepokojące Cię dolegliwości podczas wykonywania ćwiczeń - koniecznie przerwij aktywność i skonsultuj się z lekarzem.
7. Do 48 godzin po treningu możesz odczuwać lekkie bóle partii mięśniowych, które były wzmacniane podczas ostatniego treningu. Zjawisko to jest naturalne szczególnie kiedy rozpoczynasz treningi, wracasz do aktywności fizycznej po przerwie albo jeśli zwiększyłeś ich częstotliwość lub poziom obciążenia.
8. Jeśli jednak bóle mięśniowe lub zmęczenie utrzymują się dłużej skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą, aby upewnić się, że jest to wyłącznie naturalna reakcja organizmu na wysiłek fizyczny.
9. Do ćwiczeń zawsze ubieraj wygodny i nie krępujący ruchów strój sportowy, tj. bawełnianą koszulkę, dresy, legginsy lub krótkie spodenki oraz pełne obuwie sportowe o stabilnej podeszwie.

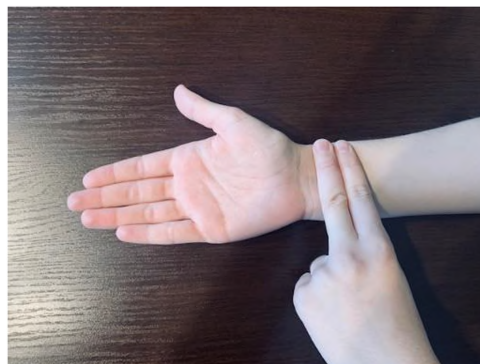
I. Zalecenia dotyczące ćwiczeń aerobowych:

1. Kontroluj swoje tętno, zwłaszcza podczas części aerobowej. Maksymalne dla Ciebie tętno (liczbę uderzeń serca na minutę) określa wzór:

220 - Twój wiek

Podczas ćwiczeń bezpiecznie będzie, jeśli Twoje tętno będzie wynosiło nie więcej niż **60% wartości maksymalnej**. Przykładowo, jeśli masz 60 lat, Twoje maksymalne tętno nie powinno być wyższe niż wynik działania $220 - 60$, czyli 160, natomiast tętno podczas ćwiczeń, stanowiące 60% tej wartości powinno wynosić około 96 uderzeń na minutę.

Pomiar swojego tętna możesz wykonać przykładając (lekko dociskając) opuszki palców wskazującego i środkowego do tętnicy promieniowej po wewnętrznej stronie nadgarstka (zdjęcie 1). Policz liczbę tętnień w ciągu 15 sekund, a następnie pomnóż $\times 4$. W ten sposób uzyskasz informację o liczbie uderzeń Twojego serca w ciągu 1 minuty. Kontrolnie wykonuj pomiar tętna przed rozpoczęciem ćwiczeń, w trakcie części aerobowej oraz po zakończeniu zestawu ćwiczeń.



Zdj.1 Pomiar tętna na tętnicy promieniowej

2. Jak inaczej łatwo ocenić intensywność ćwiczeń? - Jeśli w trakcie ćwiczeń nie możesz mówić całych zdań – to ćwiczysz zbyt intensywnie. Jeśli natomiast podczas ćwiczeń możesz śpiewać bez zadyszki – intensywność ćwiczeń jest za mała. Dobrze, jeśli w trakcie wysiłku aerobowego możesz prowadzić rozmowę, ale masz nieco przyspieszony oddech.
3. Prawidłowe reakcje na wysiłek fizyczny to nieznaczne zwiększenie częstości oddechów, lekkie spocenie, umiarkowany wzrost częstości akcji serca (zgodnie z ww. wzorem) oraz łagodne zmęczenie mięśni.

II. Zalecenia dotyczące ćwiczeń równoważnych:

1. Jeśli przyjmujesz leki, zapytaj lekarza, czy występują przy ich zażywaniu działania niepożądane, które mogą powodować zawroty głowy lub pogorszenie równowagi.
2. Unikaj szybkich ruchów, w tym szybkich zwrotów lub zmian pozycji.
3. Zwracaj uwagę na pozycję, w której wykonujesz ćwiczenie. Nawet nieznaczne modyfikacje ustawienia ciała będą miały wpływ na ułatwienie lub utrudnienie ćwiczenia. Ważne elementy podczas ćwiczeń równoważnych to:

- **Ustawienie stóp** – jeżeli Twoim celem jest osiągnięcie pozycji stania na jednej nodze, a masz trudności z jej wykonaniem - rozpocznij od ustawienia stóp w komfortowej dla Ciebie szerokości podczas ćwiczeń i stopniowo z każdym kolejnym dniem zbliżaj je do siebie tak, aby ostatecznie znalazły się w jednej linii i dopiero wtedy próbuj utrzymać pozycję stania na jednej nodze.
- **Podłoże, na którym wykonujesz ćwiczenie** – na trudność wykonania ćwiczenia będzie miała wpływ powierzchnia, na której stoisz. Inną trudność będzie miało ćwiczenie równowazne wykonywane na dywanie, na podłodze, czy na zewnątrz – na przykład na trawie. Postaraj się rozpoczynać ćwiczenia od wyboru twardych, nieśliskich powierzchni (np. drewnianej podłogi).
- **Ustawienie głowy oraz wzrok** – jeśli podczas ćwiczenia utrzymasz wzrok w jednym punkcie, wykonanie ćwiczenia będzie znacznie łatwiejsze. Chcąc zwiększyć stopień trudności ćwiczenia możesz dodać powolne ruchy głowy. Podczas ćwiczeń nie zamykaj oczu. Wyłączenie kontroli wzrokowej znacznie utrudnia wykonanie ćwiczenia i może spowodować upadek.
- **Ustawienie rąk i ramion** – jeśli podczas wykonywania ćwiczenia czujesz się niepewnie, przytrzymuj się oparcia krzesła lub ściany. Z czasem, gdy poczujesz się swobodniej w wykonywaniu ćwiczeń, możesz zmniejszyć poziom autoasekuracji (patrz poniżej na pozycje 1-3).

Pozycja dłoni 1: Pełny chwyt np. oparcia stabilnego krzesła – znaczny poziom autoasekuracji.

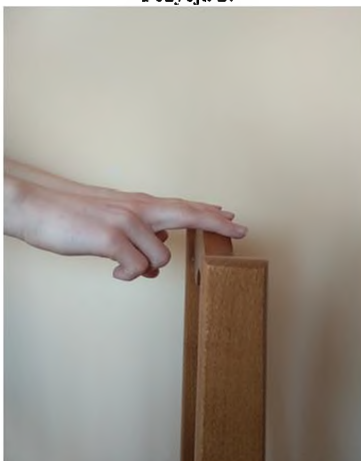
Pozycja dłoni 2: Oparcie opuszek palców np. o oparcie stabilnego krzesła – mniejszy poziom autoasekuracji. Taka pozycja zapewnia w razie potrzeby możliwość szybkiego wykonania stabilnego chwytu jeśli wystąpi zbyt duże zaburzenie równowagi.

Pozycja dłoni 3: Obie ręce w pobliżu powierzchni asekuracyjnej. Taka pozycja umożliwia szybkie złapanie się powierzchni w razie potrzeby i utrzymanie równowagi.

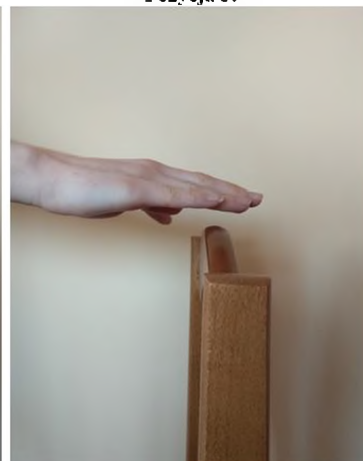
Pozycja 1:



Pozycja 2:



Pozycja 3:



III. Zalecenia dotyczące ćwiczeń wzmacniających/siłowych:

1. Podczas ćwiczeń unikaj zbyt silnego zaciskania chwytu, gdyż może to doprowadzić do większego wzrostu ciśnienia krwi w czasie treningu.
2. Koordynuj pracę siłową z oddechem – przed wysiłkiem wykonaj wdech, w trakcie podnoszenia ciężaru – wydech i ponownie wdech podczas opuszczania ciężaru.
3. Nie zatrzymuj oddechu podczas wykonywania ćwiczeń!
4. W ćwiczeniach wzmacniających/siłowych bardzo istotna jest technika wykonania ćwiczenia, przestrzeganie zasad ergonomii oraz unikanie przeciążania odcinka lędźwiowego i szyjnego kręgosłupa.

IV. Zalecenia dotyczące ćwiczeń rozciągających i rozluźniających:

1. Ćwiczenia rozciągające nie powinny sprawiać bólu, ale powinno im towarzyszyć wyraźne odczucie rozciągania mięśnia.
2. Staraj się rozluźniać mięśnie podczas wykonywania tych ćwiczeń.
3. Pamiętaj o wdechu nosem i długim wydechu ustami. Rozciąganie mięśnia wykonujemy podczas wydechu, dzięki temu uzyskujemy większe rozluźnienie i lepsze jego rozciągnięcie.
4. Jeśli z jakiegoś powodu nie jesteś w stanie wykonać w całości danego ćwiczenia rozciągającego, nie zmuszaj do tego swojego ciała. Zawsze rób tyle, ile danego dnia jesteś w stanie wykonać. Regularne podejmowanie ćwiczeń sprawi, że codziennie zakres ruchu będzie większy.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń w danym dniu:

- Zanim zaczniesz ćwiczyć odczekaj przynajmniej 1-2 godziny od ostatniego posiłku.
- Przygotuj swoją przestrzeń, aby nic Ci nie przeszkadzało. Usuń spod nóg ruchome elementy, np. przesuwane dywany. Uważaj na progi oraz inne elementy, o które mógłbyś się potknąć lub uderzyć. Przygotuj przybory, które będziesz wykorzystywał podczas treningu.
- Załóż wygodny strój sportowy. Pamiętaj o stabilnym obuwiu sportowym (wiele ćwiczeń możesz też wykonać na bosaka).
- Przygotuj wodę mineralną. Pomiędzy ćwiczeniami możesz popijać wodę drobnymi łykami (szczególnie po części aerobowej).
- Przewietrz pomieszczenie lub otwórz okno na czas ćwiczeń.
- Pomiędzy seriami ćwiczeń rób 15-30 sekundowe lub dłuższe przerwy odpoczynkowe (zależnie od potrzeby i kondycji).
- Tempo ćwiczeń, liczbę serii i powtórzeń zawsze dostosowuj do swojego aktualnego samopoczucia i stanu zdrowia.

**Aby zachować bezpieczeństwo przeczytaj uważnie opisy ćwiczeń
i postępuj zgodnie z nimi.**