

*Wykonuj małe kroki każdego dnia... a zanim się zorientujesz, dojdiesz do swojego celu*



## BROSZURA DOTYCZĄCA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

drugi stopień  
zaawansowania

**razem  
zmieniamy  
otyłość**

  
novo nordisk®

# SPIS TREŚCI

## I. Wprowadzenie

- |                                                                                          |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1. ZALETY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ                                                           | 3 |
| 2. DRUGI POZIOM ZAAWANSOWANIA TO ĆWICZENIA, JAKIE MOŻNA WYKONYWAĆ W DOMU LUB NA ZEWNĄTRZ | 5 |
| 3. MÓJ TYGODNIOWY PLAN AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ                                              | 6 |

## II. Porady i wskazówki

- |                                                                   |   |
|-------------------------------------------------------------------|---|
| 1. WSKAZÓWKI NA POCZĄTEK                                          | 7 |
| 2. WSKAZÓWKI UŁATWIAJĄCE ZMINIMALIZOWANIE „BEZRUCHU”              | 7 |
| 3. WSKAZÓWKI NA TEMAT ZWIĘKSZANIA CODZIENNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ | 8 |

## III. Wskazówki na temat ćwiczeń

9

## IV. Program kardio

- |                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. CZTEROTYGODNIOWY PROGRAM MARSZÓW: 1.stopień                                      | 10 |
| 2. PROGRAM AEROBOWY<br>Czterotygodniowy program marszów: 2.stopień                  | 11 |
| 3. PROGRAM AEROBOWY<br>Czterotygodniowy program marszów: 3.stopień                  | 12 |
| 4. PROGRAM INTERWAŁOWY<br>Czterotygodniowy program marszów interwałowych: 1.stopień | 13 |
| 5. PROGRAM INTERWAŁOWY<br>Czterotygodniowy program marszów interwałowych: 2.stopień | 14 |
| 6. PROGRAM INTERWAŁOWY<br>Czterotygodniowy program marszów interwałowych: 3.stopień | 15 |

## V. Program ćwiczeń ogólnousprawniających

- |                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| 1. ĆWICZENIE W DOMU: Program 1                    | 16 |
| 2. ĆWICZENIE W DOMU: Program 2                    | 17 |
| 3. ĆWICZENIE W DOMU: Program 3 z taśmą treningową | 19 |

## VI. Odpowiednia motywacja

22

## VII. Postępowanie w przypadku urazu

23

# I. Wprowadzenie

Zapoznaj się z tymi instrukcjami przed rozpoczęciem programu ćwiczeń

## PAMIĘTAJ!

OMÓW Z LEKARZEM TWOJE MOŻLIWOŚCI ORAZ OGRANICZENIA W ZAKRESIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ.

## 1. ZALETY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- 1** Aktywność fizyczna jest ważna z wielu różnych względów. Poza korzyściami zdrowotnymi sprawia, że czujesz się lepiej, i pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.
- 2** Ćwiczenia fizyczne wpływają pozytywnie na sen, trawienie, nastrój oraz ogólne samopoczucie.
- 3** Regularna aktywność fizyczna w połączeniu z ograniczeniem kalorii przynosi lepsze efekty redukcyjne niż sama aktywność fizyczna lub dieta.
- 4** Utrzymanie aktywności fizycznej po zakończonej diecie jest jedną z najlepszych metod powstrzymania efektu jojo.
- 5** Aktywność fizyczna pomaga zwiększyć masę mięśni.
- 6** Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, choroby sercowo-naczyniowe oraz nowotwory.

Do ogólnego bilansu energetycznego zaliczamy każdą aktywność, nawet zmywanie naczyń czy robienie zakupów.

Skrócenie czasu spędzanego w bezruchu (na przykład oglądania TV) przynosi istotne korzyści zdrowotne. Najbardziej efektywna jest taka aktywność fizyczna, w trakcie której używasz mięśni i przyspieszasz pracę serca.

### PAMIĘTAJ!

NAWET NAJMNIEJSZA AKTYWNOŚĆ  
(NP. SPRZĄTANIE CZY ZAMIATANIE) MA DUŻE  
ZNACZENIE DLA TWOJEGO ZDROWIA.

## ZASTANÓW SIĘ NAD TYM, JAK ZWIĘKSZYĆ SWOJĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Jak skrócić czas spędzany w pozycji siedzącej?

Jakie ćwiczenia mogę zacząć wykonywać?

Jak wydłużyć czas poświęcony na aktywność fizyczną?

Poniższy folder aktywności pomoże Tobie oraz Twojemu edukatorowi zdrowotnemu w trakcie badania.

Jeżeli jesteś już osobą aktywną, wprowadź dodatkowe ćwiczenia w ciągu dnia. Jeśli dotychczas nie ruszałeś/-aś się zbyt dużo, dobrym pomysłem będzie postępowanie mające na celu zmniejszenie „bezruchu” i stopniowe zwiększanie liczby ćwiczeń w ciągu dnia.



## 2. DRUGI POZIOM ZAAWANSOWANIA TO ĆWICZENIA, KTÓRE MOŻNA WYKONYWAĆ W DOMU LUB NA ZEWNĄTRZ

Wprowadzenie krótkiego planu ćwiczeń w domu lub dowolnym innym miejscu może być bardzo korzystnym uzupełnieniem pozostałych aktywności fizycznych.

- 🕒 Ćwiczenia w domu mogą na początku stanowić wyzwanie, ale postaraj się spróbować.
- 🕒 Staraj się wykonywać plan ćwiczeń regularnie, około 2–3 razy w tygodniu.
- 🕒 Wybierz plan, który Ci najbardziej odpowiada. Lepiej robić coś łatwego niż zrezygnować z czegoś trudnego.
- 🕒 W tej broszurze znajdziesz sugestie dotyczące ćwiczeń siłowych, które można wykonywać w domu lub dowolnym innym miejscu. Możesz udać się z przyjacielem do parku lub poćwiczyć ze znajomymi podczas przerwy w pracy.
- 🕒 Znajdź miejsce do wykonywania ćwiczeń. Wystarczy Ci mata, ręcznik lub dywanik na podłodze.
- 🕒 Po wypróbowaniu podstawowych prezentowanych w tej broszurze programów możesz rozważyć inne opcje. Istnieje wiele płyt DVD z zestawami ćwiczeń, filmów instruktażowych w serwisach internetowych, aplikacji z ćwiczeniami itp. Znajdź coś, co Cię zainteresuje i będzie dostosowane do Twoich umiejętności.





### 3. MÓJ TYGODNIOWY PLAN AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- Wypełnij swój codzienny plan aktywności razem z lekarzem lub dietetykiem zaangażowanym w proces redukcji masy ciała.
- Plan pomoże Ci określić cele krótkoterminowe oraz śledzić swoje postępy.
- Na początku nie próbuj wykonywać wszystkich ćwiczeń naraz. Wybieraj ćwiczenia, które najbardziej Ci odpowiadają.
- W pierwszej kolejności pomyśl o swoich aktualnych nawykach, a następnie rozważ, które aktywności możesz dodać do swojego planu dnia. Cele krótkoterminowe będą Twoimi krokami na drodze do osiągnięcia celów długoterminowych.

### PROGRAMY ĆWICZEŃ

#### PAMIĘTAJ!

OSTROŻNIE WYKONUJ PIERWSZE ĆWICZENIA I STOPNIOWO ZWIĘKSZAJ INTENSYWNOŚĆ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. PROGRAMY MOŻESZ POWTARZAĆ ORAZ ŁĄCZYĆ ZE SOBĄ.

Znajdź czas na ćwiczenia fizyczne. Przejmij kontrolę nad swoim życiem i spraw, aby ćwiczenia stały się częścią Twojej codzienności.



## II. Porady i wskazówki

### 1. WSKAZÓWKI NA POCZĄTEK

- 1 Zacznij wprowadzanie zmian powoli i nie zmieniaj wszystkiego naraz.
- 2 Wprowadzenie nowych nawyków wymaga czasu. Pamiętaj, że ważniejsze od idealnego wykonywania ćwiczeń jest ich regularne wykonywanie. Jeśli masz wybrany program, ale danego dnia nie masz ochoty ćwiczyć, po prostu wyjdź na krótki spacer. Nie rezygnuj zupełnie z aktywności fizycznej w tym dniu.
- 3 Próbuj różnych sposobów zwiększania swojej aktywności fizycznej i nie bój się nowych ćwiczeń. Porozmawiaj z lekarzem i dietetykiem i wyznaczcie razem Twoje cele do osiągnięcia przed każdą kolejną wizytą. Upewnijcie się, że cele są konkretne, wymierne, zasadne i realistyczne. Pamiętaj, że masz dużo czasu na stopniową poprawę swoich wyników.
- 4 Zastanów się, co może powstrzymać Cię przed realizacją swoich celów? O swoich przemyśleniach porozmawiaj ze specjalistą. Razem możecie obmyślić strategię działania.

### 2. WSKAZÓWKI UŁATWIAJĄCE ZMINIMALIZOWANIE „BEZRUCHU”

- 1 Nie siedź w bezruchu przez zbyt długi czas.
- 2 Staraj się nie używać telefonu w celach rozrywkowych.
- 3 Oglądaj telewizję maksymalnie 2 godziny dziennie.
- 4 Krócej korzystaj z komputera i tabletu.

Znajdź sposoby na zwiększenie swojej codziennej aktywności fizycznej.

**POROZMAWIAJ Z LEKARZEM I DIETETYKIEM O TYM, JAK DODAC AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ DO SWOICH CODZIENNYCH CZYNNOŚCI.**

### 3. WSKAZÓWKI NA TEMAT ZWIĘKSZANIA CODZIENNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Jeśli korzystasz z komunikacji miejskiej, wysiadaj jeden przystanek wcześniej. Jeśli prowadzisz samochód, parkuj go na samym końcu parkingu lub parę ulic dalej

Jeśli to możliwe, dojeżdżaj do pracy na rowerze



Korzystaj ze schodów, gdy tylko to możliwe



Idź na spacer lub wykonaj parę ćwiczeń w przerwie na lunch oraz podczas innych krótkich przerw w trakcie pracy

Liczy się każda aktywność fizyczna: sprząatanie domu, prace w ogrodzie oraz inne domowe obowiązki



Wszelkie codzienne lokalne sprawy załatwiaj pieszo (zakupy, poczta, apteka). Jeśli możesz, unikaj korzystania z samochodu i komunikacji miejskiej



Znajdź sposoby na zwiększenie swojej codziennej aktywności fizycznej





# III. Wskazówki na temat ćwiczeń

- 🕒 Ćwiczeniami możemy określić każdą czynność stymulującą pracę mięśni i zwiększającą pracę Twojego serca. Świetnymi przykładami ćwiczeń są: spacerowanie, taniec, pływanie, bieganie, ćwiczenie na siłowni, marsze, jazda konna, spacer z kijami nordic walking, piesze wycieczki, jazda na łyżwach lub nartach i kajakerstwo. Wykaż się kreatywnością i wybieraj te formy aktywności, które lubisz lub są dla Ciebie akceptowalne.
- 🕒 Jeśli dużo chodzisz, noś dostosowaną do warunków pogodowych lekką odzież i pij dużo płynów, aby zapobiegać przegrzaniu i odwodnieniu (szczególnie kiedy robi się ciepło).
- 🕒 Wprowadź ćwiczenia do swojego tygodniowego planu działania.
- 🕒 Stosuj różne rodzaje treningów: interwałowe, kardio i siłowe, aby stawiać sobie nowe wyzwania, ćwiczyć wszystkie partie mięśni i szybciej gubić zbędne kilogramy.
- 🕒 Programy interwałowe w niniejszej broszurze są programami treningów marszowych, ale możesz też poeksperymentować z innymi rodzajami ćwiczeń.
- 🕒 Jeśli marsze są dla Ciebie zbyt trudne, rozważ inne formy lekkich ćwiczeń, na przykład pływanie lub jazdę na rowerze.
- 🕒 W czasie marszu zwolnij lub zatrzymaj się, jeśli odczuwasz ból w klatce piersiowej lub stawach, płytko oddychasz albo masz zawroty głowy. Pamiętaj o poinformowaniu lekarza o swoich dolegliwościach.

Po **pierwszych ćwiczeniach** możesz odczuwać **lekki ból mięśni**.  
To normalne, ale jeśli **odczuwasz znaczny ból** lub dyskomfort  
albo **jeśli utrzymuje się on dłużej niż przez 2–3 dni**,  
**porozmawiaj o nim z lekarzem**.

## IV. Program kardio

### 1. Czterotygodniowy program marszów: 1.stopień

Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z zaleceniem lekarza bądź dietetyka.

|                     | Tydzień 1 | Tydzień 2 | Tydzień 3 | Tydzień 4 |
|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. Normalne tempo   | 10 minut  | 15 minut  | 20 minut  | 10 minut  |
| 2. Szybki spacer    | –         | –         | –         | 10 minut  |
| Łączny czas ćwiczeń | 10 minut  | 15 minut  | 20 minut  | 20 minut  |
| Poniedziałek        |           |           |           |           |
| Wtorek              |           |           |           |           |
| Środa               |           |           |           |           |
| Czwartek            |           |           |           |           |
| Piątek              |           |           |           |           |
| Sobota              |           |           |           |           |
| Niedziela           |           |           |           |           |

## 2. PROGRAM AEROBOWY

### Czterotygodniowy program marszów: 2.stopień

Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z ustaleniami z zaleceniem lekarza bądź dietetyka.

|                     | Tydzień 1 | Tydzień 2 | Tydzień 3 | Tydzień 4 |
|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. Normalne tempo   | 25 minut  | 15 minut  | 30 minut  | 20 minut  |
| 2. Szybki spacer    | –         | 10 minut  | –         | 10 minut  |
| Łączny czas ćwiczeń | 25 minut  | 25 minut  | 30 minut  | 30 minut  |
| Poniedziałek        |           |           |           |           |
| Wtorek              |           |           |           |           |
| Środa               |           |           |           |           |
| Czwartek            |           |           |           |           |
| Piątek              |           |           |           |           |
| Sobota              |           |           |           |           |
| Niedziela           |           |           |           |           |

### 3. PROGRAM AEROBOWY

#### Czterotygodniowy program marszów: 3.stopień

Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z zaleceniem lekarza bądź dietetyka.

|                     | Tydzień 1 | Tydzień 2 | Tydzień 3 | Tydzień 4 |
|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. Normalne tempo   | 35 minut  | 20 minut  | 40 minut  | 20 minut  |
| 2. Szybki spacer    | -         | 15 minut  | -         | 20 minut  |
| Łączny czas ćwiczeń | 35 minut  | 35 minut  | 40 minut  | 40 minut  |
| Poniedziałek        |           |           |           |           |
| Wtorek              |           |           |           |           |
| Środa               |           |           |           |           |
| Czwartek            |           |           |           |           |
| Piątek              |           |           |           |           |
| Sobota              |           |           |           |           |
| Niedziela           |           |           |           |           |

## 4. PROGRAM INTERWAŁOWY

### Czterotygodniowy program marszów interwałowych:

#### 1.stopień

Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z zaleceniem lekarza bądź dietetyka.

|                     | Tydzień 1                    | Tydzień 2                    | Tydzień 3                     | Tydzień 4                     |
|---------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. Normalne tempo   | 2 minuty                     | 2 minuty                     | 2 minuty                      | 3 minuty                      |
| 2. Szybki spacer    | 2 minuty                     | 2 minuty                     | 2 minuty                      | 3 minuty                      |
| Łączny czas ćwiczeń | Naprzemiennie przez 12 minut | Naprzemiennie przez 18 minut | Naprzemiennie przez 24 minuty | Naprzemiennie przez 24 minuty |
| Poniedziałek        |                              |                              |                               |                               |
| Wtorek              |                              |                              |                               |                               |
| Środa               |                              |                              |                               |                               |
| Czwartek            |                              |                              |                               |                               |
| Piątek              |                              |                              |                               |                               |
| Sobota              |                              |                              |                               |                               |
| Niedziela           |                              |                              |                               |                               |



## 5. PROGRAM INTERWAŁOWY

### Czterotygodniowy program marszów interwałowych: 2.stopień

Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z zaleceniem lekarza bądź dietetyka.

|                     | Tydzień 1                     | Tydzień 2                    | Tydzień 3                    | Tydzień 4                     |
|---------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 1. Normalne tempo   | 3 minuty                      | 3 minuty                     | 3 minuty                     | 3 minuty                      |
| 2. Szybki spacer    | 3 minuty                      | 3 minuty                     | 3 minuty                     | 3 minuty                      |
| Łączny czas ćwiczeń | Naprzemiennie przez 24 minuty | Naprzemiennie przez 30 minut | Naprzemiennie przez 36 minut | Naprzemiennie przez 42 minuty |
| Poniedziałek        |                               |                              |                              |                               |
| Wtorek              |                               |                              |                              |                               |
| Środa               |                               |                              |                              |                               |
| Czwartek            |                               |                              |                              |                               |
| Piątek              |                               |                              |                              |                               |
| Sobota              |                               |                              |                              |                               |
| Niedziela           |                               |                              |                              |                               |

## 6. PROGRAM INTERWAŁOWY

### Czterotygodniowy program marszów interwałowych: 3.stopień

Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z zaleceniem lekarza bądź dietetyka.

|                     | Tydzień 1                           | Tydzień 2                          | Tydzień 3                          | Tydzień 4                          |
|---------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Normalne tempo   | 3 minuty                            | 3 minuty                           | 3 minuty                           | 3 minuty                           |
| 2. Szybki spacer    | 3 minuty                            | 3 minuty                           | 3 minuty                           | 3 minuty                           |
| Łączny czas ćwiczeń | Naprzemiennie<br>przez<br>42 minuty | Naprzemiennie<br>przez<br>48 minut | Naprzemiennie<br>przez<br>48 minut | Naprzemiennie<br>przez<br>60 minut |
| Poniedziałek        |                                     |                                    |                                    |                                    |
| Wtorek              |                                     |                                    |                                    |                                    |
| Środa               |                                     |                                    |                                    |                                    |
| Czwartek            |                                     |                                    |                                    |                                    |
| Piątek              |                                     |                                    |                                    |                                    |
| Sobota              |                                     |                                    |                                    |                                    |
| Niedziela           |                                     |                                    |                                    |                                    |

# V. Program ćwiczeń ogólnousprawniających

## 1. ĆWICZENIE W DOMU: PROGRAM 1

Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z zaleceniem lekarza bądź dietetyka.

### 1.1. PRZYSIADY

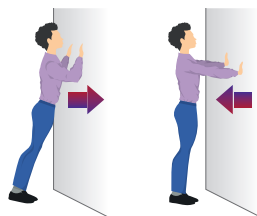
- A** Stań w lekkim rozkroku
- B** Użyj krzesła lub stołu jako podparcia, ugnij kolana do pozycji siedzącej, a następnie wróć do pozycji stojącej



- C** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- D** Odpocznij przez 20 sekund
- E** Powtórz 4 razy i przejdź do następnego ćwiczenia

### 1.2. POMPKI PRZY ŚCIANIE

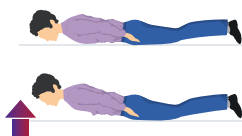
- A** Oprzyj się dłońmi o ścianę tak, aby ręce były rozłożone nieco szerzej niż barki
- B** Wykonuj pompki



- C** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- D** Odpocznij przez 20 sekund
- E** Powtórz 4 razy i przejdź do następnego ćwiczenia

### 1.3. PODNOSZENIE BARKÓW Z LEŻENIA NA BRZUCHU

- A** Połóż się na podłodze, podkładając sobie poduszkę pod głowę i barki
- B** Podnieś barki z poduszki, a następnie odpocznij



- C** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- D** Odpocznij przez 20 sekund
- E** Powtórz 4 razy i przejdź do następnego ćwiczenia

## 1.4. ROZGWIAZDA Z POZYCJI KLĘCZĄCEJ

- A** Uklęknij i oprzyj dłonie o podłogę, nie uginając pleców
- B** Unieś jedną rękę i przeciwną nogę



- C** Powtórz tę czynność z drugą ręką i nogą
- D** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- E** Odpocznij przez 20 sekund
- F** Powtórz 4 razy

**Sugestia** Możesz zmniejszyć liczbę powtórzeń do 2 i połączyć to ćwiczenie z innym planem.

## 2. ĆWICZENIE W DOMU: PROGRAM 2

Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z zaleceniem lekarza bądź dietetyka.

### 2.1. PRZYSIADY

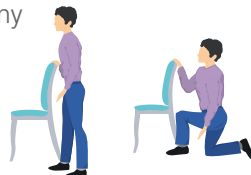
- A** Stań przed krzesłem
- B** Przejdź do przysiadu i wstań w chwili dotknięcia krzesła



- C** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- D** Odpocznij przez 20 sekund
- E** Powtórz 4 razy i przejdź do następnego ćwiczenia

### 2.2. WYPADY

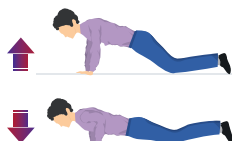
- A** Z pozycji stojącej zrób długi krok w tył jedną nogą, trzymając większość swojego ciężaru na drugiej nodze
- B** Wróć do pozycji stojącej i powtórz ćwiczenie z drugiej strony



- C** Użyj krzesła lub stołu jako podparcia
- D** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- E** Odpocznij przez 20 sekund
- F** Powtórz 4 razy i przejdź do następnego ćwiczenia

### 2.3. POMPKI Z KOLAN

- A** Rób pompki, nie odrywając kolan od podłogi



- B** Powtórz ćwiczenie 15 razy  
**C** Odpocznij przez 20 sekund  
**D** Powtórz 4 razy i przejdź do następnego ćwiczenia

### 2.4. BRZUSZKI

- A** Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami  
**B** Unieś głowę i barki, dotykając palcami kolan, a następnie połóż się



- C** Powtórz ćwiczenie 15 razy  
**D** Odpocznij przez 20 sekund  
**E** Powtórz 4 razy i przejdź do następnego ćwiczenia

### 2.5. PODNOSZENIE BARKÓW Z LEŻENIA NA BRZUCHU

- A** Połóż się na brzuchu  
**B** Unieś barki i głowę tak wysoko, jak tylko dasz radę



- C** Powtórz ćwiczenie 15 razy  
**D** Odpocznij przez 20 sekund  
**E** Powtórz 4 razy

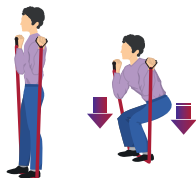
**Sugestia** Możesz zmniejszyć liczbę powtórzeń do 2 i połączyć to ćwiczenie z innym planem.

### 3. ĆWICZENIE W DOMU: PROGRAM 3 Z TAŚMĄ TRENINGOWĄ

Powtarzaj ten program 2–3 razy w tygodniu lub zgodnie z zaleceniem lekarza bądź dietetyka.

#### 3.1. PRZYSIADY Z TAŚMĄ

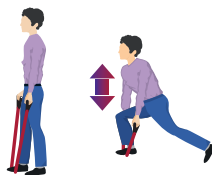
- A** Stań oboma stopami na taśmie treningowej z wyprostowanymi plecami, a następnie zrób przysiad
- B** Nie uginaj kolan zbyt mocno (robiąc przysiady, musisz nadal widzieć swoje palce u stóp)



- C** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- D** Odpocznij przez 20 sekund
- E** Powtórz 2 razy i przejdź do następnego ćwiczenia

#### 3.2. WYPADY Z TAŚMĄ

- A** Stań lewą nogą na taśmie treningowej
- B** Z pozycji stojącej zrób długi krok w tył prawą nogą, trzymając większość swojego ciężaru na lewej stopie
- C** Wróć do pozycji stojącej, trzymając lewą stopę na taśmie treningowej



- D** Powtórz ćwiczenie z drugiej strony
- E** Zrób po 15 powtórzeń z każdej strony
- F** Odpocznij przez 20 sekund
- G** Powtórz 2 razy i przejdź do następnego ćwiczenia

#### 3.3. ĆWICZENIE BARKÓW Z TAŚMĄ

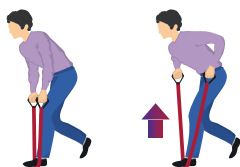
- A** Skróć taśmę treningową do długości odpowiadającej rozpiętości swoich barków i unieś ją nad głowę
- B** Następnie pociągnij ją w dół z ramionami wyprostowanymi wzdłuż ciała



- C** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- D** Odpocznij przez 20 sekund
- E** Powtórz 2 razy i przejdź do następnego ćwiczenia

### 3.4. ĆWICZENIE RAMION Z TAŚMĄ

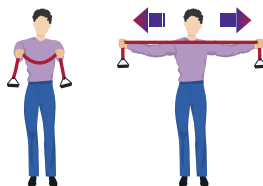
- A** Stań jedną nogą na taśmie treningowej i pochyl się do przodu
- B** Pociągnij taśmę w górę, trzymając ramiona po bokach tułowia



- C** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- D** Odpocznij przez 20 sekund
- E** Powtórz 2 razy i przejdź do następnego ćwiczenia

### 3.5. ROZPIĘTKI Z OBCIĄŻENIEM

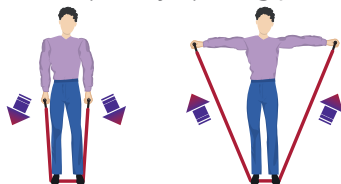
- A** Skróć taśmę treningową do długości odpowiadającej rozpiętości swoich barków i wyciągnij ją przed siebie z wyprostowanymi ramionami
- B** Trzymając ramiona w górze, rozłóż je na boki



- C** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- D** Odpocznij przez 20 sekund
- E** Powtórz 2 razy i przejdź do następnego ćwiczenia

### 3.6. ODWODZENIE RAMION W BOK

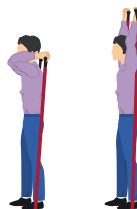
- A** Stań oboma stopami na taśmie treningowej, wyprostuj plecy i unosź ramiona po bokach tułowia do momentu, aż będą w linii prostej z podłogą



- B** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- C** Odpocznij przez 20 sekund
- D** Powtórz 2 razy i przejdź do następnego ćwiczenia

### 3.7. ĆWICZENIE TRICEPSÓW Z OBCIĄŻENIEM

- A** Wyprostuj plecy, stań oboma stopami na taśmie treningowej i trzymaj ją za głową
- B** Wyprostuj ramiona nad głową



- C** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- D** Odpocznij przez 20 sekund
- E** Powtórz 2 razy i przejdź do następnego ćwiczenia



### 3.8. BICEPSY

- A** Stań oboma stopami na taśmie treningowej
- B** Ciągnij taśmę obiema rękami, aż dosięgną do klatki piersiowej



- C** Powtórz ćwiczenie 15 razy
- D** Odpocznij przez 20 sekund
- E** Powtórz 2 razy i przejdź do następnego ćwiczenia

### 3.9. ĆWICZENIE MIĘŚNI BRZUCHA – WYKONYWANIE RUCHÓW KOŁOWYCH NOGĄ

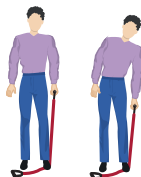
- A** Połóż się na plecach i umieść taśmę treningową pod lewą stopą
- B** Unieś lewą nogę około 30 cm nad ziemię i zacznij wykonywać nią ruchy kołowe w powietrzu



- C** Powtórz ćwiczenie 15 razy każdą nogą
- D** Odpocznij przez 20 sekund
- E** Powtórz 2 razy i przejdź do następnego ćwiczenia

### 3.10. ĆWICZENIE MIĘŚNI BRZUCHA — POCHYLANIE SIĘ NA BOKI

- A** Stań jedną stopą na taśmie treningowej, napnij ją i trzymaj ramię wzdłuż tułowia
- B** Pochyl się na bok, a następnie wróć do pozycji wyprostowanej



- C** Powtórz ćwiczenie 15 razy dla każdej strony

# VI. Odpowiednia motywacja

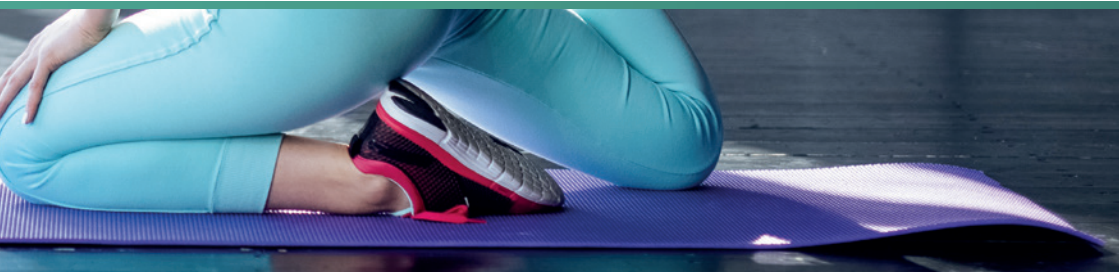
- 1 Staraj się ćwiczyć razem z kimś.
  - ⦿ Zaangażuj w ćwiczenia swoją rodzinę lub przyjaciół. Wsparcie bliskich jest niezwykle ważne w skutecznym odchudzaniu.
  - ⦿ Stosuj system wzajemnej motywacji. Polega on na zaangażowaniu znajomego/kolegi/członka rodziny w Twoje cele utrzymywania aktywności fizycznej. Możecie na przykład razem spacerować lub jeździć na rowerze. Wsparcie bliskiej osoby skutecznie motywuje do zwiększania aktywności fizycznej, również dlatego, że wyznaczacie sobie wspólne cele.
- 2 Słuchaj muzyki lub audiobooków podczas ćwiczeń.
- 3 Jeśli jakieś ćwiczenie Ci się znudzi, zamień je na inne.
- 4 Jeśli nie lubisz wykonywać zaplanowanego ćwiczenia, rób je choć przez chwilę, ale nie pomijaj go całkowicie.
- 5 Nigdy nie siadaj podczas rozmowy przez telefon – zamiast tego spaceruj (po domu lub na zewnątrz).
- 6 Nie poddawaj się. Poproś o pomoc znajomych, rodzinę oraz personel zaangażowany w proces redukcji Twojej masy ciała.
- 7 Dodatkowe inspiracje oraz pomysły dotyczące ćwiczeń w pozycji siedzącej znajdziesz w serwisach internetowych.



## VII. Postępowanie w przypadku urazu

- ⦿ Ból mięśni jest naturalną reakcją na nowe ćwiczenia. Nie zawsze świadczy o urazie. Po przyzwyczajeniu się do nowego ćwiczenia (po około 2 tygodniach) dolegliwości zwykle ustępują.
- ⦿ Jeśli czujesz ból w okolicach stawów i ścięgien, możliwe, że będzie konieczne skorygowanie programu ćwiczeń. Zmień rodzaj ćwiczeń, zmniejsz liczbę powtórzeń, unikaj obciążenia w postaci na przykład ciężarków czy butelki z wodą.
- ⦿ Jeśli odczuwasz ból i nie wiesz, czy to naturalna reakcja na trening czy objaw kontuzji, porozmawiaj z lekarzem prowadzącym.
- ⦿ W razie wystąpienia urazu zastanów się, czy nadal możesz wykonywać ćwiczenia w taki sposób, aby nie obciążać kontuzjowanego miejsca.

WYKAŻ SIĘ KREATYWNOŚCIĄ W UTRZYMYWANIU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I POROZMAWIAJ ZE SWOIM LEKARZEM NA TEMAT DALSZEGO POSTĘPOWANIA.





**PAMIĘTAJ:**  
*Jedna pozytywna myśl  
o poranku może odmienić  
Twój cały dzień!*

**Konsultacja:** prof. dr hab. Paweł Bogdański  
Katedra Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych  
oraz Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu

---

**Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.**  
Krakowiaków 46  
02-255 Warszawa  
tel.: +48 22 444 49 00  
Fax: +48 22 444 49 01  
informacja@novonordisk.com  
www.novonordisk.pl



**razem  
zmieniamy  
otyłość**

2020 © Novo Nordisk A/S  
Veeva nr PL20C000007