

Ćwiczenia sprawnościowe

Staraj się wykonać ćwiczenia sprawnościowe 5 dni w tygodniu przez 20 – 30 minut.

9 Marsz w miejscu

W razie potrzeby przytrzymaj się stabilnego krzesła lub innego przedmiotu w celu asekuracji oraz upewnij się, że w pobliżu znajduje się krzesło, na którym możesz odpocząć.

- Naprzemiennie unosz kolana.

Rozwinięcie ćwiczenia:

- Zwiększaj wysokość, na którą podnosisz kolana. Jeśli to możliwe, staraj się unosić je do poziomu bioder.

Kiedy warto wykonywać to ćwiczenie:

- Gdy nie możesz spacerować na zewnątrz.
- Jeśli nie jesteś w stanie przejść dłuższego dystansu bez konieczności odpoczynku.



10 Wejście na stopień

- Do wykonania ćwiczenia użyj najniższego stopnia na schodach.

- W razie potrzeby przytrzymaj się poręczy w celu asekuracji oraz upewnij się, że w pobliżu znajduje się krzesło, na którym możesz odpocząć.

- Wchodź i schodź ze stopnia, co 10 powtórzeń zmieniając nogę, którą rozpoczynasz wejście.

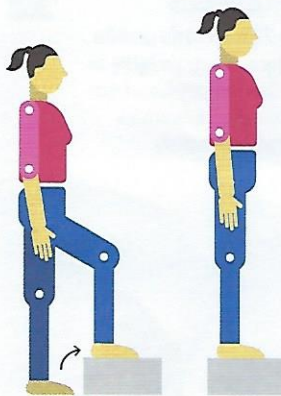
Rozwinięcie ćwiczenia:

- Stopniowo zwiększaj wysokość stopnia lub prędkość wykonywania powtórzeń.

- Jeśli udaje Ci się utrzymać równowagę, wykonuj to ćwiczenie bez asekuracji, możesz ćwiczyć z obciążeniem, trzymając w dłoniach ciężarki podczas wchodzenia i schodzenia ze stopnia.

Kiedy warto wykonywać to ćwiczenie:

- Gdy nie możesz spacerować na zewnątrz.
- Jeśli nie jesteś w stanie przejść dłuższego dystansu bez konieczności odpoczynku.



Dobrym rozwiązaniem jest SPACER (na początek wybierz trasę o względnie płaskim ukształtowaniu terenu, a potem zwiększaj prędkość oraz przemierzany dystans).

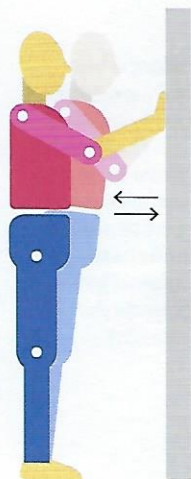
Ćwiczenia wzmacniające

11 Pompki przy ścianie

- Stań w odległości około 30 cm od ściany i ułóż dłonie płasko na ścianie, na wysokości barków, tak aby palce skierowane były ku górze.
- Dbając o wyprostowaną pozycję ciała podczas ćwiczenia, powoli zbliżaj tułów do ściany poprzez zgięcie ramion w stawach łokciowych. Następnie powoli zacznij odpychać się od ściany do momentu, w którym ręce powrócą do pozycji wyprostowanej.

Rozwinięcie ćwiczenia:

- Stań w większej odległości od ściany.



12 Przysiady

- Stań plecami do ściany lub innej stabilnej powierzchni, ustaw stopy w niewielkiej odległości od siebie. Następnie przesunij stopy tak, aby znalazły się w odległości około 30 cm od ściany. Alternatywnie możesz również wykonać to ćwiczenie opierając się dłońmi o oparcie stabilnego krzesła.

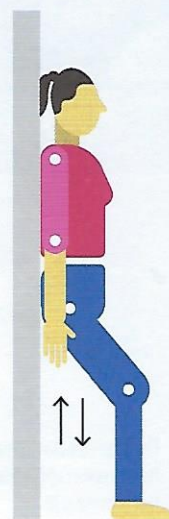
- Dotykając ściany plecami lub wspierając się na oparciu krzesła, wykonaj powoli niewielkie zgięcie kolan, zsuwając plecy w dół ściany. Pamiętaj, aby biodra zawsze znajdowały się wyżej niż kolana.

- Zatrzymaj się w tej pozycji przez chwilę zanim powoli zaczniesz prostować kolana.

Rozwinięcie ćwiczenia:

- Stopniowo zwiększaj zgięcie kolan (pamiętaj jednak, aby biodra zawsze znajdowały się wyżej niż kolana).

- Licząc do 3, wydłuż czas pozostawania w pozycji ze zgiętymi kolanami, zanim powrócisz do pozycji początkowej, prostując kolana.



Po wykonanych ćwiczeniach spaceruj w wolnym tempie w miejscu przez około 2 minuty w celu wyciszenia.