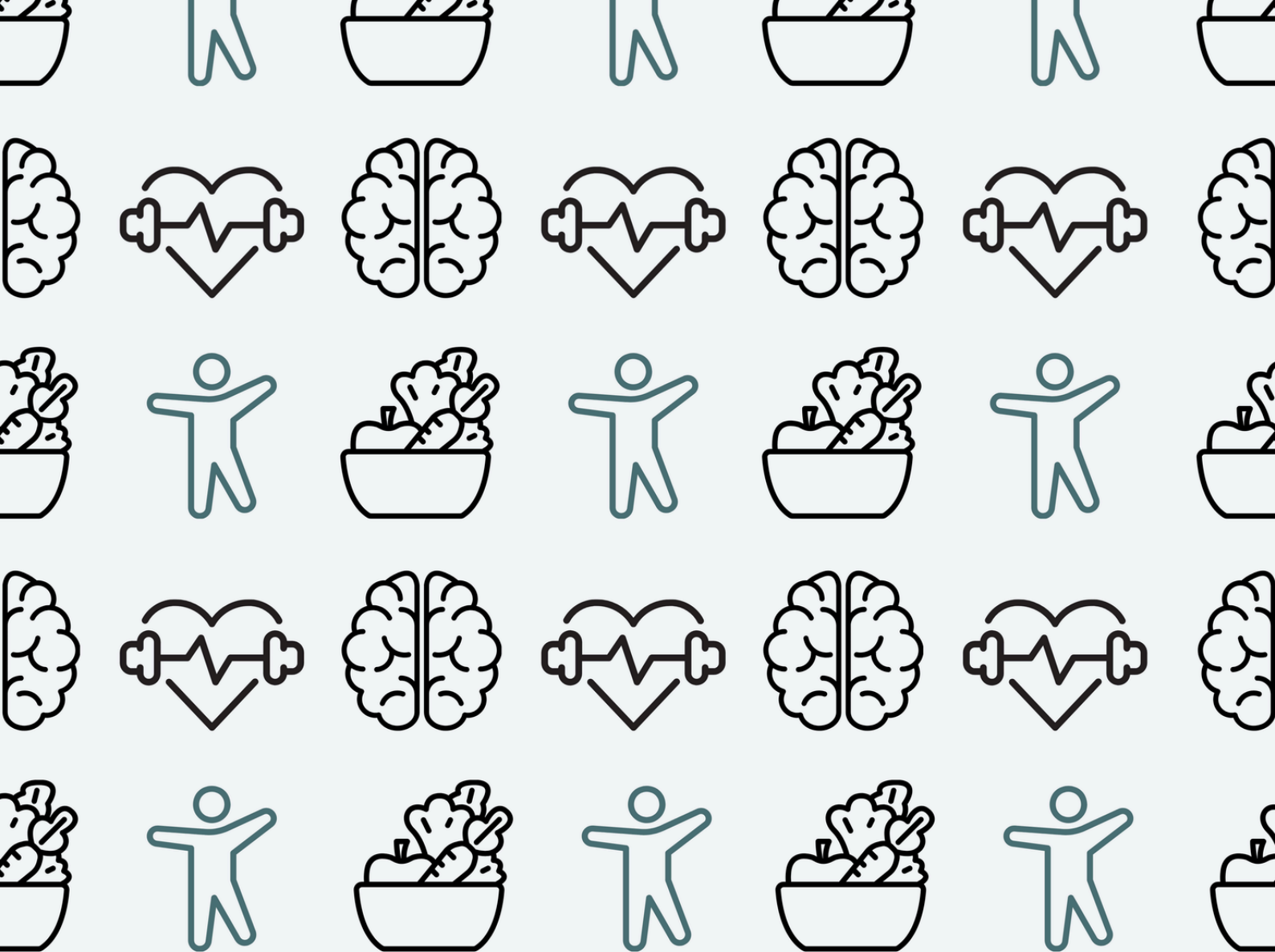




KROK DO ZDROWIA

ZESTAW ĆWICZEŃ DLA CIEBIE

DR N. O ZDR. DARIA JORG
MGR MACIEJ KALIŚ

AUTORSTWO

dr n. o zdr. Daria Jorg
mgr Maciej Kaliś

KROK DO ZDROWIA – ZESTAW ĆWICZEŃ DLA CIEBIE



Akademia WSB
WSB University

Dąbrowa Górnicza 2025

KROK DO ZDROWIA
– ZESTAW ĆWICZEŃ DLA CIEBIE

AUTORSTWO:

dr n. o zdr. Daria Jorg
mgr Maciej Kaliś

ISBN 978-83-67673-76-1

ZESPÓŁ PROJEKTOWY:

dr n. o zdr. Daria Jorg
mgr Maciej Kaliś
lek. Ewa Wiązania-Gacek
mgr Justyna Bajgrowicz-Biegun
Dr n. med. Katerina Muratova
dr n.o zdr. Katarzyna Zborowska
lek. Wojciech Pikiewicz

PROJEKT OKŁADKI, SKŁAD:

Dominika Maks

Publikacja w ramach badania „Dostosowanie innowacyjnego modelu procedury postępowania z pacjentami z nadwagą i otyłością wprowadzającego holistyczną opiekę pozwalającą na redukcję problemu lub przygotowanie do dalszych etapów postępowania medycznego (balonowanie, operacje bariatryczne)".

W ramach Projektu "EduLider – wsparcie działań Akademii WSB na rzecz studentów, uczniów i przedsiębiorstw zgodnie z potrzebami zielonej i cyfrowej gospodarki", z Programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027, współfinansowanego ze środków Funduszu na rzecz Sprawiedliwej Transformacji.



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	4
Bez oceny, z empatią – dla kogo jest ten przewodnik?.....	5
Dlaczego to może być trudne – i czemu warto o tym mówić głośno	9
Zaczynamy tam, gdzie jesteś – nie tam, gdzie „powinieneś” być	11
Zmiana zaczyna się w głowie – i już się zaczęła	13
Małe kroki – wielka sprawa	15
Ruch jako wsparcie, nie kara	17
Dlaczego to ważne – garść faktów	19
Wprowadź teorię w ruch	24
Spis literatury	53

WPROWADZENIE

Jeśli sięgasz po ten poradnik, to znaczy, że chcesz wprowadzić w swoim życiu ważną zmianę – zadbać o zdrowie, samopoczucie i sylwetkę. To odważna decyzja i pierwszy krok do tego, aby poczuć się lepiej we własnym ciele.

Ten poradnik powstał właśnie z myślą o Tobie. W świecie, w którym jesteśmy bombardowani sprzecznymi informacjami o dietach, ćwiczeniach i „cudownych metodach odchudzania”, łatwo się pogubić i stracić motywację.

Naszym celem było stworzenie materiału, który:

- uporządkuje Twoją wiedzę – abyś wiedział, co naprawdę działa,
- wesprze Cię w trudnych momentach – bo potknięcia są częścią procesu, której najprawdopodobniej nie pominiesz,
- pomoże Ci krok po kroku wprowadzać trwałe zmiany,
- pokaże, że odchudzanie to nie kara, ale szansa na lepsze życie.

Pamiętaj – **nie jesteś sam!** W tej drodze towarzyszy Ci zespół specjalistów, którzy rozumieją Twoje wyzwania i wspierają Cię z empatią, bez oceniania. Rozumiemy na jakiej drodze jesteś i zdajemy sobie sprawę z przeszkód, które mogą Cię na niej spotkać. Jesteśmy po to, by dać Ci oparcie w trudniejszych momentach i świętować z Tobą najmniejsze sukcesy – zarówno jedne, jak i drugie budują naszą siłę i pozwalają trzymać się celu.

Mamy nadzieję, że ten poradnik będzie Twoim przewodnikiem, źródłem wiedzy i inspiracji. Traktuj go jak mapę – to Ty wybierasz trasę, ale my jesteśmy obok, aby Ci w niej towarzyszyć.

Powodzenia – Twój nowy, zdrowszy rozdział zaczyna się właśnie teraz.

dr Daria Jorg – psycholog, koordynator projektu
lek. Ewa Wiązania-Gacek – lekarz, spec. kardiolog, spec. chorób wewnętrznych
mgr Maciej Kaliś – fizjoterapeuta
mgr Justyna Bajgrowicz-Biegun – dietetyk

BEZ OCENY, Z EMPATIAŁ – DLA KOGO JEST TEN PRZEWODNIK?

- Dla tych, którzy **nie mają doświadczenia z ćwiczeniami** albo po prostu dawno się nie ruszali.
- Dla osób z **nadwagą lub otyłością**, które często czują się pomijane w typowych „fit programach”.
- Dla każdego, kto **chce zrobić pierwszy krok**, nawet jeśli lęk, wstyd, niepewność czy brak wiary w siebie.
- Dla **Ciebie** – jeśli chcesz dać sobie szansę spojrzeć na nadmierną masę ciała szerzej niż do tej pory, jeśli czujesz, że to nie tylko kwestia kilogramów, jeśli chcesz zająć się nie tylko ciałem, ale też myślami, emocjami i relacją z samym sobą – to elementy, które towarzyszą zmianie

Może już wiele razy próbowałaś coś zmienić. Może miałaś dietę, która nie zadziałała, trening, który szybko przerwałaś, albo słyszałaś komentarze, które odebrały Ci motywację. To wszystko zostawiło w Tobie emocje, z którymi niełatwo ruszyć od nowa. Dlatego tak ważne jest, byś w tym procesie nie był sam i nie była sama.

Proces odchudzania to nie tylko zmiana sposobu jedzenia czy zwiększenie aktywności fizycznej. To także praca z emocjami, obawami i chwilami zwątpienia. Wymaga odwagi, cierpliwości i zrozumienia. I właśnie dlatego powstał program, w którym uczestniczysz i ten przewodnik – dlatego będzie Ci towarzyszył cały zespół specjalistów: lekarz, psycholog, dietetyk i fizjoterapeuta.

Nie po to, by Cię oceniać. Ale po to, by być przy Tobie – z empatią, wsparciem i szacunkiem.

W zespole TOP CLINIC empatia to nie tylko ładne słowo – to realne podejście do człowieka. Patrzymy na sytuację Twoimi oczami. Rozumiemy, że możesz czuć się zniechęcony, wstydzić się ciała, bać się kolejnej porażki.

U nas nie usłyszysz: „wystarczy się bardziej postarać”.

Zamiast tego usłyszysz: „rozumiemy, spróbujmy inaczej”.

To nie ocena – to wsparcie.

To nie presja – to motywacja.

To nie wymaganie – to współpraca.

Bo właśnie dzięki empatycznemu podejściu można zacząć mówić szczerze: o tym, co trudne, co boli, co blokuje. I dopiero wtedy można naprawdę zacząć budować zmianę – taką, która zostanie z Tobą na dłużej.

Co otrzymasz od naszego zespołu:

- Bezpieczną przestrzeń – możesz mówić o swoich emocjach, problemach czy wcześniejszych niepowodzeniach bez strachu przed oceną czy krytyką.
- Dodamy Ci odwagi – nie mówimy „musisz”, mówimy „spróbujmy razem”. Nie chodzi o tempo, tylko o kierunek.
- Tempo pracy dobrane do Ciebie – nie musisz nadążać za innymi. Każdy ma swoje tempo, rytm, gotowość. Nie ma jednego „właściwego” scenariusza odchudzania.
- Motywację w chwilach zwątpienia – przypomnimy Ci, że nie musisz być perfekcyjny. Nie liczy się to, ile razy upadniesz tylko to, że zawsze możesz wrócić na swoją ścieżkę.
- Relację opartą na zaufaniu i szacunku – wiesz, że jesteś traktowany nie jako „pacjent z nadwagą”, ale jako człowiek z własną historią, doświadczeniami, potrzebami i uczuciami.

Pamiętaj – zmiana stylu życia to proces

To nie sprint, tylko droga. Czasem idziesz szybciej, czasem wolniej. Czasem się zatrzymasz – i to też jest w porządku.

Będziemy z Tobą na każdym etapie – od pierwszej rozmowy, przez kolejne decyzje i kryzysy, aż po ten moment, kiedy sam poczujesz, że masz w sobie siłę,

żeby działać dalej – już samodzielnie, ale z pełnym wyposażeniem.

Nie jesteś w tym sam. I nie musisz udowadniać niczego nikomu.

Zrobisz to **dla siebie** – i to jest wystarczający powód.

W tym programie nie stawiamy przed Tobą konkretnej liczby kilogramów do zgubienia. Nie chodzi nam o to, byś zmieścił się w jakieś normy czy spełnił czyjeś oczekiwania. Zamiast tego chcemy pomóc Ci zbudować solidny fundament pod realną i trwałą zmianę stylu życia – w Twoim tempie, na Twoich zasadach. Pracujemy nie tylko z ciałem, ale też z przekonaniami, emocjami i codziennymi nawykami.

Najważniejsze jest dla nas to, byś **poczuł się silniejszy, sprawniejszy i bardziej sprawczy** – byś miał poczucie, że to Ty odzyskujesz wpływ na swoje zdrowie i samopoczucie. A kilogramy, które będą spadać, potraktuj jako **efekt uboczny głębszej, pozytywnej zmiany**, której fundamentem jesteś Ty sam.

Naszą rolą – jako zespołu specjalistów – jest dzielenie się z Tobą wiedzą medyczną, psychologiczną, dietetyczną i fizjoterapeutyczną, ale to Ty jesteś ekspertem od własnego życia, emocji i doświadczeń. Wierzymy, że **najtrwalsza zmiana powstaje wtedy, gdy spotyka się nasza specjalistyczna wiedza z Twoją wiedzą o sobie**. Właśnie z takiego połączenia rodzi się coś więcej niż dieta czy ćwiczenia – rodzi się realna, głęboka zmiana.

Jak się przygotować?

Nie potrzebujesz specjalnego sprzętu, stroju ani wiedzy o kaloriach czy mięśniach, by rozpocząć tę drogę. To, co naprawdę będzie pomocne na starcie, to otwartość i szczerłość – przede wszystkim wobec samego siebie.

Zachęcamy Cię, byś w rozmowach z nami nie bał się mówić o swoich obawach, wątpliwościach i trudnościach. Ograniczenia, z którymi się mierzysz, nie zawsze wynikają tylko ze zdrowia fizycznego – czasem dużo większą przeszkodą okazuje się sposób, w jaki myślisz o sobie, swoim ciele, swoich możliwościach. I to jest w porządku. Możesz czuć się niepewnie. Możesz mieć za sobą doświadczenia, które podcinają Ci skrzydła. Dlatego prosimy – **mów o tym otwarcie**.

Nie oczekujemy, że od razu będziesz gotowy na wszystko. Twoje tempo, Twoje „tak” i Twoje „nie” – są tu ważne. Im więcej wiemy o Twoich emocjach, przekonaniach i potrzebach, tym lepiej możemy Cię wspierać.

Pamiętaj – nie musisz niczego udawać. **Nie musisz być silny – wystarczy, że jesteś gotowy być szczery.** A my jesteśmy tu po to, żeby wspólnie z Tobą znaleźć drogę, która będzie naprawdę Twoja.

DLACZEGO TO MOŻE BYĆ TRUDNE – I CZEMU WARTO O TYM MÓWIĆ GŁOŚNO?

Nie każdy ruch przychodzi z lekkością. Dla wielu osób zmagających się z nadwagą lub otyłością rozpoczęcie ćwiczeń wiąże się z emocjami, o których rzadko się mówi głośno – a które bardzo realnie wpływają na motywację.

„Ludzie będą się gapić.”

„Co sobie o mnie pomyślą?”

„Będę wyglądać śmiesznie.”

„Spocę się po minucie.”

„Nie mam kondycji – to widać.”

„Wszyscy na siłowni będą szczupli, tylko ja będę wyglądać, jakby się tu zgubił.”

„Wstydę się tego, jak wyglądam w legginsach, w kostiumie, w ogóle...”

„Nie dam rady. Już raz próbowałam i się nie udało.”

Brzmi znajomo?

Jeśli choć jedna z tych myśli jest Ci bliska – wiedz, że to nie jest dowód słabości, tylko ludzka reakcja na trudne doświadczenia. Wielu z nas pamięta niemiłe lekcje WF-u, podczas których czułeś się gorszy od innych, przykre komentarze bliskich, spojrzenia obcych. Te wspomnienia zostają i mają wpływ na to, jak dziś myślimy o ruchu – i o sobie.

Czasem wstydzimy się swojego ciała, jego tempa, ograniczeń, bólu, kształtu. Czasem obawiamy się, że to wszystko będzie „widać” – że ktoś zauważy, że jesteśmy zmęczeni, zadyszani, że nie nadążamy.

Ale właśnie dlatego powstał ten przewodnik – żebyś **nie musiał się z tym mierzyć sam.**

Ruch to nie musi być wyczyn - nie chodzi o to, by od razu przebiec maraton. To może być powolny spacer, kilka minut rozciągania, ćwiczenia przy stole, lekki marsz z muzyką w tle. Wybierasz to, co **jest dla Ciebie dostępne teraz**. Aktywność fizyczna to przede wszystkim troska o zdrowie, więcej energii na co dzień i lepsze samopoczucie. Małe sukcesy – jak łatwiejsze wejście po schodach, mniej zadyszki, lepszy sen – są warte więcej niż liczba spalonych kalorii. **Bo są Twoje.**

Ruch to nie kara i nie tylko sposób na odchudzanie. To prezent, który możesz dać swojemu ciału i swojej psychice. Kiedy zaczniesz ćwiczyć, zobaczysz, że aktywność nie tylko zmienia sylwetkę, ale przede wszystkim poprawia nastrój, dodaje energii i daje poczucie dumy. Warto spróbować, bo zasługujesz na to, by czuć się dobrze we własnym ciele.

Nie Ty jeden boisz się zacząć.
Nie Ty jedna czujesz się niepewnie.

Setki tysięcy osób w Polsce ma podobne obawy:

- boją się oceny i komentarzy,
- nie wiedzą, od czego zacząć,
- myślą, że i tak sobie nie poradzą, bo „już tyle razy się nie udało”.

To wszystko są **normalne reakcje**, nie oznaki braku siły. Nie jesteś z tym sam i nie jesteś w tym sam. Dlatego właśnie ten przewodnik powstał – **napisany z myślą o Tobie**, z empatią, a nie wymaganiami.

Bo prawdziwa zmiana zaczyna się nie od „idealnego planu treningowego”, tylko od **odwagi, by spojrzeć na siebie życzliwie – i spróbować jeszcze raz.**

ZACZYNAMY TAM, GDZIE JESTEŚ – NIE TAM, GDZIE „POWINIENIEŚ” BYĆ

Nie oczekujemy od Ciebie idealnych przysiadów, serii pompek ani godzinnych treningów. Nie chcemy, żebyś udowadniał komukolwiek, że „dasz radę”. W tym programie zaczynamy **od tego, co naprawdę możesz zrobić tu i teraz** – bez porównań, bez presji, bez tempa z Internetu.

Być może Twoim pierwszym krokiem będzie **5 minut spaceru, może kilka ćwiczeń rozciągających**, a może po prostu wstanie z kanapy kilka razy dziennie. To nie jest „za mało”.

To jest **dokładnie tyle, ile trzeba na początek**.

Razem z fizjoterapeutą z naszego zespołu określisz, gdzie jest **Twój punkt startowy** – z uwzględnieniem Twojego stanu zdrowia, możliwości ruchowych i tego, jak się czujesz w swoim ciele. Nie chodzi o to, żeby od razu robić więcej – chodzi o to, żeby zacząć **mądrze i bezpiecznie**. To fizjoterapeuta pomoże Ci zaplanować **kolejne kroki** – tak, aby stopniowo zwiększać aktywność, a jednocześnie unikać przeciążeń, kontuzji czy zniechęcenia.

Zwłaszcza przy nadwadze lub otyłości, gwałtowne wejście w intensywny wysiłek może być niebezpieczne – stawy, serce, układ krążenia potrzebują czasu, by się zaadaptować. Dlatego małe, powtarzalne działania są najlepszym wyborem.

Z czasem może dojdiesz do trzydziestu minut dziennie. Może spróbujesz jazdy na rowerze, pływania, ćwiczeń w wodzie albo delikatnego treningu siłowego. Ale zanim to nastąpi – **wsluchuj się w swoje ciało** i celebruj to, co robisz teraz.

Bo każdy dodatkowy krok, każda minuta ruchu więcej, każde „dzisiaj mi się udało” – **to Twój osobisty sukces**.

I właśnie z takich drobnych sukcesów buduje się **duża, trwała zmiana**.

Nie chodzi o tempo. Chodzi o **kierunek**.

Nie o perfekcję – ale o konsekwencję.

Nie o to, żeby robić wszystko – tylko o to, żeby robić coś.

ZMIANA ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE – I JUŻ SIĘ ZACZĘŁA

Skoro trzymasz ten przewodnik w rękach, to znaczy, że coś się już w Tobie poruszyło. Może dopiero rozważasz, czy w ogóle zacząć. Może chcesz spróbować po raz pierwszy – albo kolejny, tym razem inaczej.

Tak czy inaczej – **to już pierwszy krok.**

Samo to, że się zatrzymujesz, że myślisz o ruchu, zdrowiu, o sobie – **to ważne i wartościowe.**

Zmiana stylu życia nie zaczyna się na siłowni. Zaczyna się **tu – w Twojej głowie, w Twojej decyzji, w Twojej gotowości, by dać sobie szansę.**

Dlaczego warto to robić razem, a nie samemu?

Być może zastanawiasz się, czy dasz radę samodzielnie – czy może lepiej poprosić o wsparcie? To zupełnie naturalne pytanie. I ważna decyzja.

Prawda jest taka, że wiele samodzielnych prób kończy się chaosem – tu dieta z Internetu, tam przypadkowe ćwiczenia, które bardziej męczą niż wspierają. Łatwo się w tym pogubić, zniechęcić i pomyśleć: „to nie dla mnie”, „znowu mi nie poszło”.

Dlatego właśnie powstał ten program – żeby zamiast improwizacji, dać Ci **jasny, bezpieczny i realny plan działania**, podzielony na etapy i dostosowany do Twojej sytuacji.

Nie jesteś sam – jesteśmy z Tobą na każdym kroku

W naszym zespole w TOP CLINIC masz obok siebie lekarza, psychologa, dietetyka i fizjoterapeutę. Każdy z nich wnosi swoją wiedzę i doświadczenie, ale przede wszystkim – empatię i zrozumienie.

Razem z nimi określisz, **od czego zacząć i dokąd chcesz dojść**.

To nie będzie plan „dla wszystkich”. To będzie Twój plan – oparty na Twoich możliwościach, stanie zdrowia i gotowości do zmian. Dzięki temu masz pewność, że działasz **bezpiecznie, skutecznie i w zgodzie ze sobą**.

Uczysz się, zamiast tylko „robić”

Nie chodzi tylko o zestaw ćwiczeń czy gotowy jadłospis. Dla nas najważniejsza jest edukacja – tak, byś **zrozumiał, jak dbać o siebie na co dzień, nie tylko w czasie trwania programu**.

Dowiesz się:

- jak planować posiłki i dzień tak, by było Ci łatwiej,
- jak stopniowo zwiększać ruch i aktywność fizyczną,
- jak rozpoznawać własne potrzeby i sygnały z ciała.

Wszystko po to, by efekty **nie zniknęły po kilku tygodniach**, ale zostały z Tobą na długo – bo będą **Twoje**, wypracowane w sposób, który Cię nie obciąża, ale wspiera.

Zdrowie to więcej niż liczba na wadze

W programie skupiamy się na tym, byś zredukował masę ciała w sposób bezpieczny, bez presji i bez efektu jo-jo.

Zmiany są wprowadzane stopniowo, tak aby ciało mogło się do nich zaadaptować.

A to, co zyskujesz, to nie tylko spadające kilogramy – ale także:

- poprawa wyników badań,
- obniżenie poziomu cukru, cholesterolu i ciśnienia,
- więcej energii, lepszy sen i lepsze samopoczucie.

Bo **ruch i zdrowe nawyki** nie są celem samym w sobie.

Są narzędziem do tego, żebyś **poczuł się lepiej – w swoim ciele, w swoim życiu, ze sobą**.

MAŁE KROKI – WIELKA SPRAWA

Regularny ruch jest niezwykle ważny dla zdrowia i dobrego samopoczucia. W tym poradniku znajdziesz propozycje prostych ćwiczeń, które możesz wykonywać w domu lub w pracy. To **proste, funkcjonalne ruchy**, które krok po kroku poprawiają Twoją sprawność i ułatwiają codzienne czynności.

Pamiętaj jednak, że najważniejsze jest dopasowanie intensywności oraz liczby powtórzeń do Twoich indywidualnych możliwości.

Realnie zamiast idealnie – czyli jak ćwiczyć z głową

W tym programie nie uczymy „perfekcyjnego treningu”.

Uczymy **realnego działania** – takiego, które ma sens, które da się wpleść w codzienność i które nie kończy się po tygodniu z powodu zbyt wygórowanych oczekiwań.

Może dziś dasz radę przejść **6 minut na spacerze**, jutro zrobisz **2 minuty prostych ćwiczeń przy stole**, a za tydzień – **10 minut na macie**. To wszystko się liczy.

Najważniejsze nie jest to, ile robisz – ale że **wracasz**, nawet jeśli pojawiły się przerwy.

Każdy powrót to krok do przodu.

Ćwiczenia dopasowane do Ciebie – z pomocą fizjoterapeuty

Ruch to potężne narzędzie, które wspiera zdrowie, wzmacnia ciało i poprawia samopoczucie. Ale tylko wtedy, gdy jest dobrze dopasowany. Dlatego nie zostajesz z tym sam.

Zanim zaczniesz ćwiczyć, fizjoterapeuta z naszego zespołu pomoże Ci określić:

- **odpowiednią intensywność wysiłku** – tak, abyś czuł się zmęczony, ale nie

przeciążony,

- **liczbę serii i powtórzeń** – dostosowaną do Twojej aktualnej kondycji,
- **tempo ćwiczeń i progresji** – tak, by ciało miało czas się wzmocnić, bez ryzyka kontuzji.

Twoje ciało zasługuje na bezpieczny ruch

Ruch ma być formą **troski o siebie**, nie źródłem bólu.

Jeśli podczas ćwiczeń pojawi się **ból, zawroty głowy, duszność lub inne niepokojące objawy** – natychmiast przerwij i skonsultuj się z fizjoterapeutą.

To nie porażka – **to odpowiedzialność za siebie**.

Pamiętaj – **nie ćwiczysz na pokaz, tylko dla siebie**. Z naszym wsparciem wykonasz ćwiczenia skutecznie, mądrze i bezpiecznie – w tempie, które naprawdę Ci służy.

RUCH JAKO WSPARCIE, NIE KARA

W naszym programie nie traktujemy aktywności fizycznej jak pokuty za zjedzone ciastko czy narzędzia do szybkiego chudnięcia. **Ruch to nie kara. To troska. To prezent, jaki możesz podarować swojemu ciału i swojej psychice.**

Być może do tej pory kojarzyłeś ruch z przymusem, zmęczeniem, poczuciem winy albo obowiązkiem do odhaczenia. Może słyszałeś, że trzeba „odpracować” jedzenie albo „zasłużyć” na odpoczynek. **Czas z tym skończyć.**

Twoje ciało zostało stworzone do ruchu. Ruch to coś naturalnego, potrzebnego, życiodajnego – tak samo jak sen czy jedzenie. Każdy krok, każda minuta rozciągania, każdy spacer to inwestycja w zdrowie, samopoczucie i lepsze funkcjonowanie na co dzień.

Co naprawdę daje Ci ruch?

- **Więcej energii** – zamiast ją odbierać, regularna aktywność fizyczna dodaje sił.
- **Lepszy nastrój** – ruch uruchamia produkcję endorfin, czyli naturalnych hormonów szczęścia.
- **Sprawniejsze ciało** – wzmacniasz mięśnie, stawy, poprawiasz krążenie i wydolność.
- **Lepszy sen i regenerację** – organizm łatwiej się wycisza, a Ty śpisz głębiej i spokojniej.

To wszystko nie musi się dziać na siłowni ani podczas intensywnych treningów. Wystarczy, że znajdziesz swoją formę ruchu – taką, która Ci odpowiada i daje choć odrobinę radości.

Może to będzie spacer z muzyką, powolna jazda na rowerze, taniec w domu, praca w ogrodzie, zabawa z wnukami, poranna gimnastyka, a może ćwiczenia,

które poznasz w trakcie programu. **Nie musi być idealnie. Ma być Twoje.**

Nie musisz lubić ruchu od razu – ale warto dać mu szansę

Na początku możesz czuć opór, zmęczenie, może nawet złość. To normalne. Ale z czasem, jeśli dasz sobie przestrzeń na oswojenie ruchu, **zaczyniesz dostrzegać jego korzyści** – i to nie tylko na wadze. Może pojawi się więcej spokoju. Więcej oddechu. Mniej napięcia w ciele.

Nie musisz zaczynać od intensywnego treningu. Wystarczy, że znajdziesz aktywność, która sprawia Ci przyjemność: spacer, jazda na rowerze, taniec, prace w ogrodzie, zabawa z dziećmi, wnukami czy psem. Jeśli lubisz to, co robisz, łatwiej będzie Ci kontynuować. Zaczynij z nami i materiałami które uzyskasz w trakcie konsultacji. Pozwól na to, żeby ruch był **częścią Ciebie**.

Zaczynij od małego kroku. Skorzystaj z materiałów, które otrzymasz podczas konsultacji. A przede wszystkim – **pozwól sobie odkryć, że ruch może być częścią Ciebie**. Nie jako obowiązek, ale jako forma dbania o siebie. Tak, jak na to zasługujesz.

DLACZEGO TO WAŻNE – GARŚĆ FAKTÓW

- Ruch fizyczny to **kluczowy element zdrowia**, nie tylko masy ciała.
- Regularna, nawet umiarkowana aktywność:
 - obniża ryzyko cukrzycy typu 2, nadciśnienia, chorób serca i niektórych nowotworów,
 - poprawia jakość snu i funkcje poznawcze
 - zmniejsza objawy depresji i lęku – działa jak naturalny antydepresant,
 - zwiększa energię, sprawność, stabilność emocjonalną.
- Co ważne – **korzyści zdrowotne pojawiają się już przy niewielkich dawkach ruchu**, jeśli są wykonywane regularnie!

Ruch to najlepsze lekarstwo, jakie możesz dać swojemu ciału. Regularna aktywność fizyczna poprawia kondycję serca, obniża ryzyko cukrzycy typu 2, zmniejsza prawdopodobieństwo rozwoju nowotworów i wspiera Twoje zdrowie psychiczne. Wystarczy niewielka, ale systematyczna dawka wysiłku, aby poczuć różnicę. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przygotowała jasne wytyczne, które podpowiadają, ile ruchu potrzebujesz w zależności od wieku i sytuacji życiowej.

Jeśli masz 18–64 lat

- Powinieneś zadbać o 150–300 minut aktywności o umiarkowanej intensywności tygodniowo (na przykład szybki marsz) lub 75–150 minut intensywnej aktywności (takiej jak bieganie czy trening interwałowy). Możesz też łączyć obie formy.
- Pamiętaj, by przynajmniej dwa razy w tygodniu wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie – to właśnie one chronią Twój kręgosłup i stawy.
- WHO podkreśla, że każdy ruch ma znaczenie – nawet jeśli zaczniesz od krótkiego spaceru, robisz już coś dobrego dla swojego zdrowia.

Jeśli masz 65 lat lub więcej

- Twoje zalecenia są podobne, ale szczególnie ważne stają się ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację. Powinieneś wprowadzić je do swojego planu przynajmniej trzy razy w tygodniu, aby zmniejszyć ryzyko upadków.
- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie także są konieczne – wykonuj je minimum dwa razy w tygodniu.
- Jeśli masz ograniczoną mobilność, wybieraj takie aktywności, które są dla Ciebie bezpieczne i możliwe do wykonania. Liczy się każda forma ruchu.

NEAT – Twój sprzymierzeniec w codziennym ruchu

Czy wiesz, że spalasz kalorie nie tylko wtedy, gdy ćwiczysz na siłowni albo biegasz? Twój organizm wydatkuje energię także przy każdej codziennej aktywności – nawet takiej, której zwykle nie traktujesz jako ruchu. Nazywa się to **NEAT – Non-Exercise Activity Thermogenesis**, czyli termogeneza niewynikająca z ćwiczeń.

Co to oznacza dla Ciebie? Że możesz poprawić swoje zdrowie i przyspieszyć spalanie kalorii, nie wykonując dodatkowych treningów, ale po prostu wprowadzając więcej ruchu do codzienności.

Przykłady:

- stanie zamiast siedzenia,
- gestykulowanie,
- wiercenie się
- chodzenie po domu, wchodzenie po schodach,
- zakupy, sprząatanie, gotowanie, mycie okien,
- prace ogrodowe,
- zabawa z psem lub dzieckiem,
- wstawanie od biurka, przeciąganie się.

Dlaczego NEAT jest tak ważny?

- Dla osób z nadwagą i otyłością NEAT może być bezpiecznym i skutecznym

początkiem aktywności.

- NEAT może odpowiadać za spalanie nawet kilkuset kalorii dziennie więcej – bez treningów!
- W badaniach wykazano, że osoby z wyższym poziomem NEAT łatwiej utrzymują efekty odchudzania i lepszą kondycję metaboliczną.

Jak zwiększyć NEAT w codziennym życiu?

- Wybieraj schody zamiast windy.
- Wstawaj z krzesła co godzinę i przeciągnij się.
- Rób częstsze, krótkie spacerunki po mieszkaniu.
- Spróbuj stać lub chodzić podczas rozmów telefonicznych.
- Ustaw sobie przypomnienia na telefonie: „ruchowa przerwa – 2 minuty!”

Sytuacja dnia codziennego	Przykład aktywności NEAT	Korzyść dla Ciebie
Dojazdy i przemieszczanie się	Wysiądź przystanek wcześniej i przejdź pieszo, idź do pracy zamiast jechać samochodem	Więcej kroków, lepsza kondycja układu krążenia
W pracy / nauce	Wstawaj co godzinę od biurka, chodź podczas rozmów telefonicznych	Mniejsze obciążenie kręgosłupa, poprawa koncentracji
W domu	Sprzątanie, odkurzanie, mycie okien, gotowanie	Spalanie dodatkowych kalorii przy rutynowych czynnościach
Wybór schodów	Zamiast windy – schody	Wzmacniasz nogi i poprawiasz wydolność

Sytuacja dnia codziennego	Przykład aktywności NEAT	Korzyść dla Ciebie
Czas wolny	Spacer z psem, zabawa z dziećmi, prace w ogrodzie	Aktywność w formie przyjemności
Drobne nawyki	Wiercenie się na krześle, poprawianie pozycji, częste wstawanie	Zwiększasz wydatkowanie energii nawet podczas siedzenia

Dlaczego NEAT jest ważny?

- wspiera kontrolę masy ciała i ułatwia odchudzanie,
- poprawia wydolność sercowo-naczyniową i ogólną sprawność,
- zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych,
- daje więcej energii i lepsze samopoczucie na co dzień.

Na zakończenie tej części – kilka słów od serca

To, co przeczytałeś do tej pory, to nie tylko zbiór informacji. To zaproszenie do zmiany, która zaczyna się w Tobie – i która nie musi być samotną walką.

Pamiętaj, że **nie musisz wiedzieć wszystkiego ani czuć się gotowy w stu procentach, żeby zacząć**. Czasem wystarczy po prostu być – z tym, co masz, z tym, co czujesz, z pytaniami i niepewnością.

Nie musisz udawać, że wszystko jest łatwe. Właśnie dlatego jesteśmy tu my – zespół specjalistów, którzy chcą Cię wesprzeć nie tylko wiedzą, ale przede wszystkim uważnością, szacunkiem i zrozumieniem.

Prosimy: **mów do nas szczerze**.

O tym, co trudne. O tym, co się nie udało. O tym, co działa – i co nie działa. Tylko dzięki otwartej rozmowie możemy wspólnie stworzyć coś, co naprawdę będzie Twoje. Nie plan „idealny”, ale plan, który da się zrealizować.

Masz prawo mieć swoje tempo. Masz prawo się wahać. Ale masz też pełne prawo być tu dokładnie taki, jaki jesteś – bez udawania, że wszystko jest w porządku.

Zrobisz to po swojemu – ale nie sam

Za chwilę przejdziesz do części z ćwiczeniami.

To nie będzie zestaw do „zaliczenia”. To będzie narzędzie, które Twój fizjoterapeuta dopasuje do Ciebie: do Twojego ciała, Twojej historii i Twojej gotowości. Nie musisz umieć wszystkiego od razu. Wystarczy, że zaczniesz.

I na koniec – zapamiętaj to jedno:

Nie chodzi o to, by być perfekcyjnym.

Chodzi o to, żeby sobie dać szansę.

Chodzi o to, żeby zacząć – z sercem, z odwagą, z empatią wobec siebie.

Zmiana nie zaczyna się od wielkich czynów.

Zaczyna się od małej decyzji, że jesteś dla siebie ważny, że wybierasz siebie.

Jesteśmy z Tobą. A Ty – już jesteś na dobrej drodze.

dr Daria Jorg – psycholog, koordynator projektu
lek. Ewa Wiązania-Gacek – lekarz, spec. kardiolog, spec. chorób wewnętrznych
mgr Maciej Kaliś – fizjoterapeuta
mgr Justyna Bajgrowicz-Biegun – dietetyk

WPROWADŹ TEORIĘ W RUCH

W każdym miesiącu trwania programu zaproponuję Ci kilka ćwiczeń z tego przewodnika – takich, które będą najlepiej dopasowane do Twoich możliwości, potrzeb i aktualnego stanu zdrowia.

Nie musisz wykonywać wszystkiego od razu. Czasem wystarczy kilka minut dziennie, by zrobić dla siebie coś ważnego. Razem będziemy obserwować, jak Twoje ciało reaguje, i stopniowo wprowadzać kolejne kroki – bez presji, bez pośpiechu, w Twoim tempie.

Zaufaj sobie. A ja będę wspierać Cię na każdym etapie tej drogi.

Twój fizjoterapeuta

ĆWICZENIE 1

ROZCIĄGANIE KLATKI PIERSIOWEJ

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis wykonania: Siedząc na krześle, spleć dłonie za głową, łokcie szeroko. Powoli odchyl tułów do tyłu, unosząc lekko brodę.

Cel ćwiczenia: Poprawa ruchomości kręgosłupa w odcinku piersiowym, otwarcie klatki piersiowej, rozciągnięcie mięśni międzyżebrowych.

Zalecenia: Utrzymuj stopy stabilnie na podłodze; unikaj nadmiernego odchylenia, jeśli odczuwasz ból w kręgosłupie.

ĆWICZENIE 2

PROSTOWANIE KOŃCZYNY DOLNEJ

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis wykonania: Siedząc prosto na krześle, trzymaj jedną rękę na siedzisku dla stabilizacji. Powoli unosź wyprostowaną nogę w przód, aż znajdzie się równoległe do podłogi, następnie opuść. Powtórz na drugą stronę.

Cel ćwiczenia: Wzmacnianie mięśni czworogłowych uda i mięśni stabilizujących biodra.

Zalecenia: Nie blokuj kolana w maksymalnym wyproście; wykonuj ruch płynnie, bez szarpania.

ĆWICZENIE 3

PRZYCIĄGANIE KOLANA DO KLATKI PIERSIOWEJ W SIADZIE

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis wykonania: Siedząc prosto na krześle, stopy płasko na podłodze. Unieś jedną nogę, ugnij w kolanie i przyciągnij ją obiema rękami w kierunku klatki piersiowej. Utrzymaj pozycję kilka sekund, następnie opuść nogę i powtórz na drugą stronę.

Cel ćwiczenia: Rozciągnięcie mięśni pośladków, dolnej części pleców oraz tylnej części uda; poprawa ruchomości biodra.

Zalecenia: Wykonuj ruch powoli, bez szarpania; nie przyciągaj zbyt mocno, aby uniknąć przeciążenia stawu biodrowego lub kolanowego. Upewnij się, że krzesło jest stabilne.

ĆWICZENIE 4

SKŁON TUŁOWIA W PRZÓD.

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis wykonania: Siedząc prosto, stopy na podłodze. Powoli pochyl tułów w stronę stóp, ramiona wysuń w przód, plecy w miarę proste.

Cel ćwiczenia: Rozciąganie mięśni pleców, pośladków i tylnej strony ud.

Zalecenia: Nie garb się nadmiernie; wykonuj ruch powoli, bez szarpania.

ĆWICZENIE 5

ODWODZENIE RAMION W PRZÓD

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis wykonania: Kończyny górne wyciągnięte na wysokości barków, wykonuj płynne ruchy rozkładania i zbliżania ramion w poziomie.

Cel ćwiczenia: Wzmocnienie mięśni obręczy barkowej, poprawa mobilności barków i klatki piersiowej.

Zalecenia: Nie unosź ramion powyżej barków; zachowaj wolne tempo.

ĆWICZENIE 6

UNOSZENIE CIAŁA Z PODPARCIEM NA RĘKACH

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis wykonania: Siedząc na brzegu krzesła, dłonie przy bokach siedziska. Naciskając na ręce, unieś pośladki kilka cm nad siedzisko i wróć do pozycji wyjściowej.

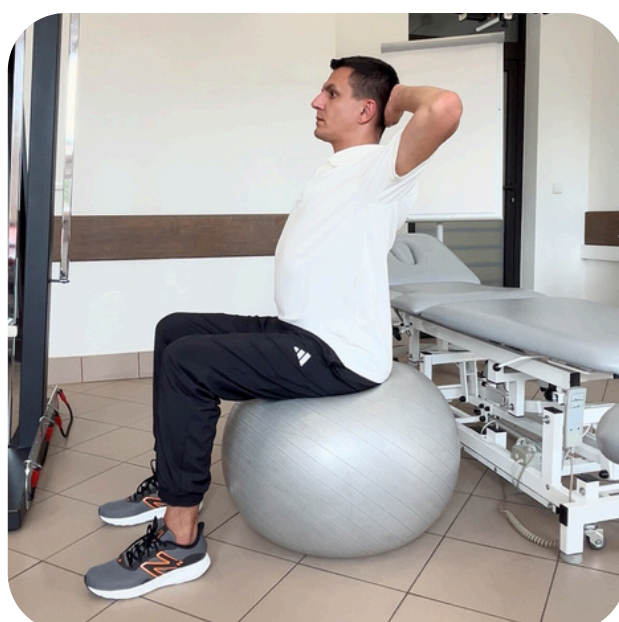
Cel ćwiczenia: Wzmocnienie ramion, barków i mięśni stabilizujących tułów.

Zalecenia: Upewnij się, że krzesło jest stabilne; nie wykonuj, jeśli masz ból barków lub nadgarstków.

ĆWICZENIE 7

ROZCIĄGANIE KLATKI PIERSIOWEJ W SIADZIE NA PIŁCE

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis wykonania: Usiądź na piłce gimnastycznej, stopy stabilnie na podłodze, dłonie splecione za głową, łokcie szeroko. Powoli odchyl tułów lekko do tyłu, unosząc brodę.

Cel ćwiczenia: Poprawa mobilności odcinka piersiowego kręgosłupa, rozciągnięcie klatki piersiowej.

Zalecenia: Upewnij się, że piłka jest odpowiednio napompowana i stabilna; unikaj nadmiernego odchylenia.

ĆWICZENIE 8

SKŁON W PRZÓD W SIADZIE NA PIŁCE

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis wykonania: Usiądź na piłce, stopy rozstaw na szerokość bioder. Powoli pochyl tułów w przód, opuszczając ręce w kierunku stóp.

Cel ćwiczenia: Rozciągnięcie mięśni pleców i tylnej strony ud; poprawa elastyczności kręgosłupa.

Zalecenia: Wykonuj ruch powoli; nie garb się nadmiernie i nie wykonuj gwałtownych ruchów.

ĆWICZENIE 9

ODCHYLENIE TUŁOWIA Z WYCIĄGNIĘTYMI KOŃCZYNAMI GÓRNYMI

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis wykonania: Oprzyj dolne plecy o piłkę, stopy płasko na podłodze. Wyciągnij ręce w przód i lekko odchyl tułów w tył.

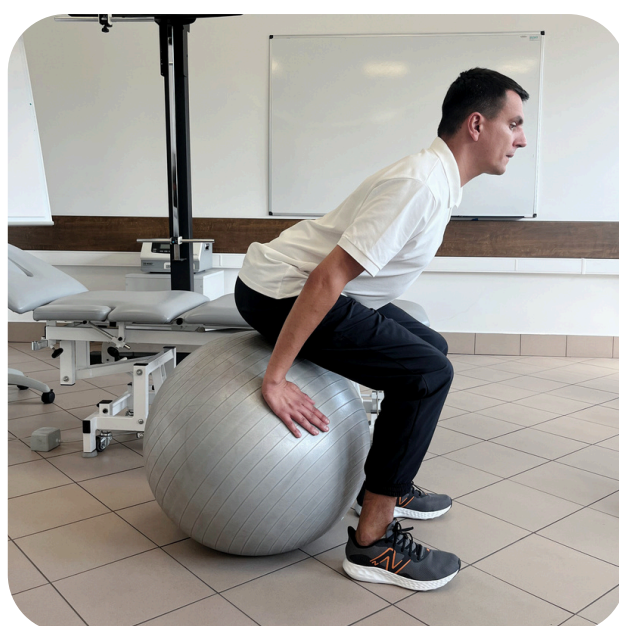
Cel ćwiczenia: Wzmocnienie mięśni brzucha i stabilizatorów tułowia.

Zalecenia: Trzymaj stopy mocno oparte o podłoże; kontroluj ruch, aby uniknąć utraty równowagi.

ĆWICZENIE 10

PODPÓR SIEDZĄC NA PIŁCE

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis wykonania: Usiądź prosto na piłce, stopy płasko na podłodze, dłonie oprzyj po bokach piłki. Utrzymaj wyprostowaną sylwetkę.

Cel ćwiczenia: Wzmacnianie mięśni stabilizujących tułów, poprawa balansu i postawy.

Zalecenia: Piłka powinna być stabilna; wykonuj na równej powierzchni.

ĆWICZENIE 11

PRZYCIĄGANIE PIĘTY DO POŚLADKA

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis wykonania: Stojąc prosto, zegnij jedną nogę w kolanie i chwyć stopę ręką po tej samej stronie. Przyciągnij piętę w kierunku pośladka, utrzymując kolana blisko siebie. Druga noga lekko ugięta dla stabilizacji.

Cel ćwiczenia: Rozciągnięcie mięśnia czworogłowego uda, poprawa elastyczności stawu kolanowego i biodrowego.

Zalecenia: Trzymaj się ściany lub oparcia krzesła, jeśli masz problemy z równowagą; nie ciągnij za mocno, by uniknąć przeciążenia stawu kolanowego.

ĆWICZENIE 12

SKŁON BOCZNY W POZYCJI STOJĄCEJ

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis wykonania: Stań prosto, nogi na szerokość bioder. Unieś jedną rękę nad głowę i wykonaj powolny skłon tułowia w bok w stronę przeciwną do uniesionej ręki. Druga ręka opada swobodnie w dół.

Cel ćwiczenia: Rozciągnięcie mięśni bocznych tułowia, poprawa mobilności kręgosłupa w odcinku piersiowym i lędźwiowym.

Zalecenia: Wykonuj ruch powoli, nie pochylaj się do przodu; zachowaj stabilne ustawienie stóp.

ĆWICZENIE 13

MARSZ W MIEJSCU

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis wykonania: Stań prosto, ręce ugięte w łokciach. Naprzemiennie unosź kolana do wysokości bioder, wykonując marsz w miejscu.

Cel ćwiczenia: Poprawa krążenia, koordynacji ruchowej i wytrzymałości.

Zalecenia: Utrzymuj stabilną sylwetkę; kontroluj tempo, dostosowując do swoich możliwości.

ĆWICZENIE 14

WZNOS KOLANA Z UNIESIENIEM KOŃCZYNY GÓRNEJ

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis wykonania: Stań prosto, unieś jedną rękę nad głowę, jednocześnie unosząc przeciwległe kolano do góry. Powtórz na drugą stronę.

Cel ćwiczenia: Wzmacnianie mięśni brzucha, nóg i poprawa koordynacji.

Zalecenia: Ruch wykonuj płynnie; nie unosź ramion zbyt szybko, aby uniknąć utraty równowagi.

ĆWICZENIE 15

ŚCiąGANIE ŁOPATEK W POZYCJI STOJĄCEJ

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis wykonania: Stań prosto, ręce ugięte w łokciach na wysokości bioder. Ściągnij łopatki do siebie, utrzymując klatkę piersiową otwartą.

Cel ćwiczenia: Wzmacnianie mięśni grzbietu i poprawa postawy.

Zalecenia: Nie unosź barków w górę; koncentruj się na ruchu łopatek.

ĆWICZENIE 16

SKŁON W PRZÓD

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis wykonania: Stań prosto, nogi na szerokość bioder. Powoli pochyl się w przód, opuszczając ramiona w stronę stóp, utrzymując kolana lekko ugięte.

Cel ćwiczenia: Rozciągnięcie tylnej taśmy mięśniowej nóg i dolnej części pleców.

Zalecenia: Nie zaokrąglaj nadmiernie pleców; wykonuj ruch powoli, bez szarpnięć.

ĆWICZENIE 17

ROZCIĄGANIE POŚLADKA PRZEZ SKRZYŻOWANIE NÓG

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis ćwiczenia: Połóż się na plecach, zegnij jedną nogę i oprzyj jej kostkę na kolanie drugiej nogi. Przyciągnij dolną nogę w kierunku klatki piersiowej.

Cel ćwiczenia: Rozciągnięcie mięśni pośladków i bioder.

Zalecenia: Nie ciągnij zbyt mocno; utrzymuj dolną część pleców przy podłodze.

ĆWICZENIE 18

ROTACJA BIODRA W LEŻENIU BOKIEM

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis ćwiczenia: Leżąc na boku, nogi ugięte w kolanach. Unieś górne kolano w górę, stopa pozostaje na wysokości kolana dolnej nogi.

Cel ćwiczenia: Wzmacnianie mięśni pośladków i bioder.

Zalecenia: Wykonuj ruch powoli; unikaj skręcania tułowia.

ĆWICZENIE 19

PRZYCIĄGANIE OBU KOLAN DO KLATKI PIERSIOWEJ

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis ćwiczenia: Połóż się na plecach, ugnij obie nogi i obejmij kolana rękami. Przyciągnij je do klatki piersiowej.

Cel ćwiczenia: Rozluźnienie dolnego odcinka pleców, rozciągnięcie pośladków.

Zalecenia: Nie unosź głowy; rozluźnij kark.

ĆWICZENIE 20

UNOSZENIE NOGI W LEŻENIU NA PLECACH

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis ćwiczenia: Leżąc na plecach, jedną nogę unieś wyprostowaną w górę, druga noga zgięta i oparta o podłogę.

Cel ćwiczenia: Wzmacnianie mięśni ud i brzucha.

Zalecenia: Nie wyginaj odcinka lędźwiowego; wykonuj ruch powoli.

ĆWICZENIE 21

DESKA NA PRZEDRAMIONACH

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis ćwiczenia: Przyjmij pozycję podporu przodem na przedramionach i palcach stóp. Utrzymuj ciało w linii prostej.

Cel ćwiczenia: Wzmacnianie mięśni core, ramion i nóg.

Zalecenia: Nie opuszczaj ani nie unosz bioder; napnij brzuch.

ĆWICZENIE 22

ROZCIĄGANIE TAŚMY W POZYCJI STOJĄCEJ

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis ćwiczenia: Ćwiczenie polega na unoszeniu wyprostowanych ramion w przód przy jednoczesnym naciąganiu taśmy oporowej. Ruch wykonywany jest do wysokości barków, w pozycji stojącej.

Cel ćwiczenia: Wzmacnianie mięśni barków (m. naramienny, m. czworoboczny), poprawa stabilizacji obręczy barkowej, wzmacnianie górnej części pleców oraz kształtowanie prawidłowej postawy ciała.

Zalecenia: Utrzymuj prostą sylwetkę, napięty brzuch i nie unosz barków do góry. Oddychaj rytmicznie: wydech przy unoszeniu ramion, wdech przy opuszczaniu. Ćwiczenie wykonuj powoli i kontrolowanie – unikaj szarpania taśmą.

ĆWICZENIE 23

ZGIĘCIE W STAWACH ŁOKCIOWYCH Z OPOREM TAŚMY ELASTYCZNEJ

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis ćwiczenia: Ćwiczenie polega na zginaniu przedramion w stawach łokciowych przy jednoczesnym naciąganiu taśmy oporowej. Wzmacnia mięśnie ramion, szczególnie bicepsy.

Cel ćwiczenia: Wzmacnianie mięśni dwugłowych ramienia (bicepsów), poprawa siły chwytu i stabilizacji stawu łokciowego, przygotowanie ramion do codziennych aktywności wymagających podnoszenia i noszenia.

Zalecenia: Utrzymuj prostą sylwetkę i napięty brzuch, oddychaj spokojnie: wydech przy zginaniu, wdech przy prostowaniu ramion. Unikaj, bujania tułowiem – ruch wykonuj tylko w stawach łokciowych.

ĆWICZENIE 24

ODWODZENIE PRZEDRAMION Z USTABILIZOWANYMI STAWAMI ŁOKCIOWYMI

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis ćwiczenia: Zadanie to polega na rozciąganiu krótkiej taśmy trzymanej oburącz przed sobą, poprzez odwodzenie ramion w bok.

Cel ćwiczenia: wzmacnianie mięśni grzbietu i tylnej części barków, poprawa stabilizacji i ustawienia łopatek, zapobieganie wadom postawy (np. zaokrąglone plecy).

Zalecenia: Utrzymuj wyprostowaną sylwetkę, barki cofnięte i opuszczone. Oddychaj rytmicznie: wydech przy rozciągnięciu taśmy, wdech przy powrocie. Unikaj przeprostu w stawach łokciowych oraz nadmiernego odchylania tułowia.

ĆWICZENIE 25

ROZCIĄGANIE TAŚMY ELASTYCZNEJ ZA POMOCĄ KOŃCZYN DOLNYCH W POZYCJI SIEDZĄCEJ

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis ćwiczenia: Ćwiczenie polega na rozpychaniu kolan na zewnątrz przeciwko oporowi taśmy umieszczonej nad kolanami.

Cel ćwiczenia: Wzmacnianie mięśni pośladkowych (szczególnie m. pośladkowego średniego), poprawa stabilizacji miednicy i bioder, zapobieganie koślawieniu kolan (np. podczas chodzenia lub wstawania).

Zalecenia: plecy trzymaj wyprostowane, nie pochylaj się do przodu. Stopy cały czas przylegają do podłoża. Oddychaj spokojnie: wydech przy odwodzeniu kolan, wdech przy powrocie.

ĆWICZENIE 26

ROZCIĄGANIE TAŚMY ELASTYCZNEJ ZA POMOCĄ KOŃCZYN DOLNYCH W LEŻENIU NA PLECACH

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis ćwiczenia: Ćwiczenie polega na unoszeniu jednej nogi w górę przy pomocy taśmy zaczeptionej o stopę, w celu rozciągnięcia mięśni tylnej grupy uda. Wykonywane w pozycji leżącej na plecach.

Cel ćwiczenia: Rozciągnięcie mięśni kulszowo-goleniowych, poprawa elastyczności tylnej części uda, zmniejszenie napięcia mięśniowego w dolnej części ciała, profilaktyka urazów mięśni i poprawa zakresu ruchu w stawie biodrowym.

Zalecenia: ćwiczenie wykonuj powoli, bez szarpania taśmą, oddychaj spokojnie i nie wstrzymuj oddechu, nie unosz bioder, dolna część pleców powinna przylegać do podłoża. Pamiętaj, że rozciągnięcie nie powinno być odczuwalne.

ĆWICZENIE 27

WYPROST/ZGIĘCIE W STAWIE BARKOWYM Z OPOREM TAŚMY ELASTYCZNEJ.

LINK DO FILMU INSTRUKTAŻOWEGO



Opis ćwiczenia: Ćwiczenie polega na prostowaniu ramienia w stawie łokciowym, przeciwko oporowi taśmy przymocowanej do stałego punktu w domu np. kaloryfera albo klamki na wysokości barków.

Cel ćwiczenia: wzmacnianie mięśnia trójgłowego ramienia (tricepsa), poprawa siły ramion i stabilizacji łokcia, przygotowanie ramion do codziennych czynności wymagających prostowania ręki.

Zalecenia: utrzymuj tułów wyprostowany, nie pochylaj się do przodu, łokieć trzymaj blisko tułowia, nie odchylaj go na boki. Oddychaj: wydech przy prostowaniu, wdech przy powrocie.

Pamiętaj, stosuj się do zaleceń, które uzyskałeś/uzyskałaś podczas konsultacji. Wysiłek będzie zwiększany stopniowo, uwzględniając Twoje odczucia, jak i pomiary, których dokonamy na kolejnych wizytach. W przypadku zmniejszenia wagi najważniejsza jest systematyczność i stopniowe zwiększanie obciążeń. Postaraj się wykonywać ćwiczenia każdego dnia. W przypadku odczuwania bólu w którejkolwiek pozycji zaprzestań ćwiczenia i zgłoś ten fakt fizjoterapeucie.

Ćwiczenia o niskiej intensywności	Ćwiczenia o średniej intensywności	Ćwiczenia o wysokiej intensywności
Liczba powtórzeń: 5-10	Liczba powtórzeń: 5-10	Liczba powtórzeń: 10-15
Liczba serii: 1	Liczba serii: 2	Liczba serii: 2

Baillot, A., Saunders, S., Brunet, J., Romain, A.J., Trottier, A., Bernard, P. (2018). A systematic review and meta-analysis of the effect of exercise on psychosocial outcomes in adults with obesity: A call for more research. *Mental Health and Physical Activity*, 14, 1-10.

<https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.12.004>

Bylica, J., Major, P., Grodzicki, T., Fornal, M. (2023). Are the European Society of Cardiology guidelines on lipid-lowering treatment implemented in morbidly obese patients qualified for bariatric surgery? *Kardiol Pol* 2023;81(7-8):772-774. DOI: [10.33963/KP.a2023.0120](https://doi.org/10.33963/KP.a2023.0120)

Ferrini, M. (2024). Part I. Highlights from the clinical consensus statement by the European Society of Cardiology on obesity and cardiovascular disease: obesity: generalities and lifestyle interventions.

<https://www.escardio.org/Councils/Council-for-Cardiology-Practice-%28CCP%29/Cardiopactice/part-i-highlights-from-the-clinical-consensus-statement-by-the-european-society>

Gamage, G. P., Amarasekara, T., Jayawardena, R., Hettiarachchi, P., Wasalathanthri, S. (2025). Barriers to and facilitators of weight reduction in young adults with obesity: A qualitative study in an urban setting in Sri Lanka. *BMJ Open*, 15(7), Article e087517.

<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-087517>

Jakobsen, M. D., Sundstrup, E., Skals, S., Brandt, M., Jay, K., Andersen, L. L. (2024). Aerobic exercise and weight reduction: A systematic review and dose-response meta-analysis. *Obesity Reviews*, 25(3), e13624.

<https://doi.org/10.1111/obr.13624>

Konstantinos, C., Koskinas, K.C., Van Craenenbroeck, E.M., Antoniadou, C., Blüher, M., Gorter, T.M., Hanssen, H., Marx, N., McDonagh, T.A., Mingrone, G., Rosengren, A., Prescott, E.B., the ESC Scientific Document Group. (2024). Obesity and cardiovascular disease: an ESC clinical consensus statement, *European Heart Journal*, 45(38), 4063–4098.

<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae508>

Olszanecka-Glinianowicz, M., Mazur, A., Chudek, J., Filipiak, K. J., Franek, E., Jasionowska, J., Jastrzębska, J., Jurek, A., Kasperska-Czyżyk, T., Kotłęga, D., Kwiendacz, H., Małecki, M., Ruchała, M., Sieradzki, J., Szymańska-Garbacz, E., Uruska, A., Wierzychowiecki, M., Zdrojewski, T. (2023). Obesity in adults: Position statement of Polish Association for the Study on Obesity, Polish Association of Endocrinology, Polish Association of Cardiometabolism, Polish Psychiatric Association, Section of Metabolic and Bariatric Surgery of the Association of Polish Surgeons, and the College of Family Physicians in Poland. *Nutrients*, 15(7), 1641. <https://doi.org/10.3390/nu15071641>

O'Neill, M. (2024). How non-exercise activity thermogenesis (NEAT) supports weight management. *Verywell Health*. <https://www.verywellhealth.com/non-exercise-activity-thermogenesis-8653495>

Rotunda, W., Rains, C., Jacobs, S.R., Ng, V., Lee, R., Rutledge, S., Jackson, M.C., Myers, K. (2024). Short-term lifestyle interventions for weight loss: A systematic review and meta-analysis. *Preventing Chronic Disease*, 21, E54. <https://doi.org/10.5888/pcd21.240123>

Rubino, F., Puhl, R. M., Cummings, D. E., Eckel, R. H., Falkner, B., Fandino, J., ... Dixon, J. B. (2022). Joint international consensus statement for ending stigma of obesity. *Nature Medicine*, 28(3), 343–354. <https://doi.org/10.1038/s41591-022-01781-x>

Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semanova, E., Cowan, M., Riley, L.M., Bull, F.C., Stevens, G.A., Country Data Author Group. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *The Lancet Global Health*, 12(8), e1232 – e1243 . [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)

Swift, D. L., Johannsen, N. M., Lavie, C. J., Earnest, C. P., Church, T. S. (2021). The role of exercise and physical activity in weight loss and maintenance. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 64, 167–174. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2021.02.002>

Timmis, A., Vardas, P., Townsend, N., Torbica, A., Katus, H., De Smedt, D., Gale, C.P., Maggioni, A.P., Petersen, S.E., Huculeci, R., Kazakiewicz, D., de Benito Rubio, V., Ignatiuk, B., Raisi-Estabragh, Z., Pawlak, A., Karagiannidis, E., Treskes, Gaita, D., Beltrame, J.F., McConnachie, A., Bardinet, I., Graham, I., Flather, M., Elliott, P., Mossialos, E.A., Weidinger, F., Achenbach, S. (2021). European Society of Cardiology, on behalf of the Atlas Writing Group, European Society of Cardiology: cardiovascular disease statistics 2021. European Heart Journal, 43(8), 716-799, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehab892>

World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity 2022. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363607/9789240059153-eng.pdf>

World Health Organization. (2022). Obesity and overweight: Key facts. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

World Health Organization. (2022). Physical activity: Fact sheet. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

World Health Organization. (2025). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

