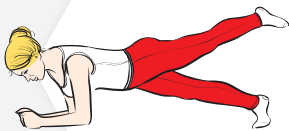


7

Z klęku przejdź do podporu przodem: oprzyj obie ręce na macie. Wyprostuj obie nogi i oprzyj palce stóp na podłożu. Na przemian unosz powyżej bioder raz jedną, raz drugą nogę. Wykonaj 3 serie.



8

Położ się na plecach, ręce połów wzdłuż tułowia. Ugnij nogi w kolanach, stopy postaw na ziemi. Unieś biodra – poczujesz napięte pośladki. Nie odrywaj pięt od podłoża, łopatki i głowa powinny spoczywać na ziemi. Wykonaj 3–4 serie.



ŚLEDŹ SWOJE POSTĘPY

Data

Rodzaj aktywności fizycznej

* Opisz wrażenia z treningu (np. dolegliwości, jeśli wystąpiły) oraz sam

9

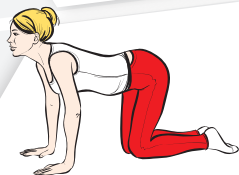
Przejdź do leżenia bokiem. Nogę, na której leżysz, ugnij w kolanie i podciągnij pod brzuch (pod kątem 90 stopni). Drugą wyprostuj (powinna tworzyć z tułowiem linię prostą) i unosz powyżej linii biodra. Ćwiczenie powtórz 10-12 razy na każdej stronie. Wykonaj 3 serie.

**10**

Przyjmij pozycję jak do pompki bądź oprzyj się o krzesło lub niską szafę. Wyprostuj ręce i nogi. Na przemian dynamicznie podciągaj kolana pod brzuch. Ćwicz przez 40 sekund. Wykonaj 2 serie.

**11**

Przejdź do kłękę podpartego: dłonie i kolana oprzyj na ziemi. Wygnij grzbiet do dołu, tak aby brzuch znalazł się jak najbliżej podłoża (plecy wklęsłe), a głowę odchyl do tyłu. Wróć do pozycji wyjściowej. Następnie wygnij kręgosłup ku górze, aby plecy utworzyły łuk (plecy wypukłe).



Czas i/lub dystans oraz intensywność ćwiczeń	Uwagi*

ĆWICZENIA BEZ CIŚNIENIA

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Nadciśnienie tętnicze to choroba, która zmienia życie. Dosłownie. Choć stosowanie leków na nadciśnienie jest podstawą leczenia, to konieczna jest również zmiana stylu życia, obejmująca zdrowe odżywianie i regularny wysiłek fizyczny.

**RUCH TO DARMOWY LEK NA NADCIŚNIENIE,
NA KTÓRY STAĆ KAŻDEGO!**

Sponsorem publikacji
jest producent leku

 **Acard**[®]
Acidum acetylsalicylicum

1

CZY NADCIŚNIENIE TĘTNICZE WYKLUCZA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ?



Wysiłek fizyczny obniża ciśnienie tętnicze krwi. Dlatego osoby z nadciśnieniem nie tylko mogą, ale wręcz powinny być aktywne fizycznie. Nie musisz zaraz startować w maratonie. Nawet niewielkie zmiany (np. wchodzenie po schodach, a nie wjeżdżanie windą, lub spacerowanie zamiast jazdy samochodem) mogą zwiększyć Twoją codzienną aktywność fizyczną i korzystnie wpłynąć na zdrowie.

2

DLACZEGO OSOBY Z NADCIŚNIENIEM POWINNY ĆWICZYĆ?



Obok przyjmowania leków i przestrzegania diety wysiłek fizyczny jest kluczowym elementem leczenia nadciśnienia tętniczego. Przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami lekarza jest podstawą terapii nadciśnienia, ale oprócz tego konieczna jest zmiana stylu życia. Systematyczna aktywność fizyczna:

- obniża ciśnienie tętnicze
- zwiększa skuteczność leczenia farmakologicznego
- zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu
- zmniejsza ryzyko zgonu z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego.

3

JAKI RODZAJ SPORTU BĘDZIE NAJLEPSZY?



Preferowany jest wysiłek aerobowy, np. marsz, bieganie, jazda na rowerze czy taniec. Nie zaleca się natomiast wysiłku izometrycznego (utrzymywanie napięcia mięśniowego przez dłuższy czas), ponieważ może on powodować chwilową wyższą ciśnień tętnicze. Na dobry początek po prostu zacznij chodzić.

4

JAK ZACZAĆ?



Stopniowo i z umiarem. Zacznij od aktywności fizycznej o małym lub umiarkowanym nasileniu. Co tydzień zwiększaj intensywność treningów, np. dystans marszu albo liczbę powtórzeń wykonywanych ćwiczeń.



Zaleca się 150 min tygodniowo aerobowego wysiłku fizycznego o umiarkowanej intensywności (np. 5-7 treningów w tygodniu trwających po 30 min). Czas ćwiczeń należy stopniowo wydłużać do 150 min, a następnie 300 min tygodniowo intensywnego aerobowego wysiłku fizycznego.

Test na intensywność: jeśli w trakcie wysiłku możesz swobodnie rozmawiać, to oznacza, że intensywność ćwiczeń jest optymalna.

Zacznij ćwiczyć już dziś,
bo każda minuta wysiłku fizycznego może korzystnie
wpłynąć na Twoje ciśnienie i zdrowie!

PRZYKŁADOWY PLAN TRENINGOWY

Opracowanie: Jerzy Kocon, trener personalny

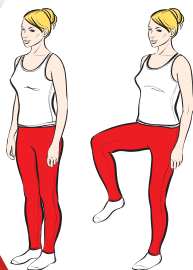
1

Kłęknij. Jedną nogę wysuń nieco przed siebie, zegnij w kolanie i całą stopę ustaw na macie. Drugą nogę połóż na ziemi. Biodra wypychaj do przodu. Kolano przedniej nogi kieruj na zewnątrz w stronę małego palca u stopy bądź dalej. Zmień nogę.



2

Pozycja stojąca. Dynamicznie maszeruj w miejscu, wysoko unosząc kolana. Ćwicz przez około minutę.



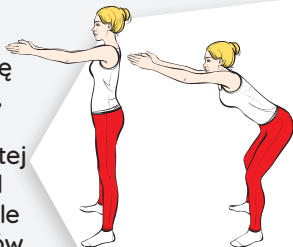
3

Zacznij energicznie maszerować w miejscu. Wysoko unieś prawe kolano i jednocześnie wyprostuj lewą rękę, jakbyś chciał zadać cios prosty, tak ćwicz na zmianę (ręka przeciwna do nogi). Wykonaj 3 serie.



4

Stań stabilnie (nogi ustaw trochę szerzej niż na rozstaw barków), ściągnij łopatki, wyciągnij ręce przed siebie, głowę ustaw w prostej linii kregostupa. Zacznij ruch od wypchnięcia bioder do tyłu (ciągle utrzymując napięcie mięśni pleców i brzucha). Kiedy tułów obniży się i pochyli, lekko zegnij kolana, a następnie powróć do pozycji wyprostowanej – napnij mięśnie pośladków.



5

Uklęknij na oba kolana. Oprzyj się na jednej ręce (powinna być prosta). Zrób skręt głowy i tułowia w prawo, wolną rękę wyrzuć w stronę sufitu. Ręka kierowana do góry powinna być wyprostowana, a wzrok – skierowany na palce otwartej dłoni. Zmień rękę i powtórz ćwiczenie. Na zmianę wyrzucaj ręce do góry.



6

Pozostań w pozycji klęku podpartego: kolana i dłonie oprzyj na ziemi. Wyprostuj nogę i unieś na wysokość biodra. Zmień nogę. Wykonaj 3 serie.

Jeśli ćwiczenie nie sprawia ci trudności, do wymachów nogami dołącz wyprosty rąk. Unieś i wyprostuj prawą rękę w przód i jednocześnie wyprostuj lewą nogę w tył. Rób wymachy na zmianę. Wykonaj 3 serie.

