

Wysiłek fizyczny – ćwiczenia

Monika Kamińska
mgr fizjoterapii, szpital MSW w Krakowie

Aby zachęcić chorych na cukrzycę do codziennej aktywności ruchowej i ułatwić podjęcie decyzji co do wyboru ćwiczeń, proponuję na początek zestaw ćwiczeń, które może wykonać prawie każdy pacjent bez względu na wiek i czas trwania cukrzycy, przy założeniu, że nie towarzyszą jej inne choroby.



Ćwiczenie 1

Ćwiczenie 1. Ćwiczenie oddechowe, wdech nosem z równoczesnym uniesieniem rąk w górę, wydech ustami z równoczesnym opuszczeniem rąk



Ćwiczenie 2

Ćwiczenie 2. Pozycja siedząca na krześle, ręce założone na karku, dłonie splecione, skręty tułowia w lewo i w prawo



Ćwiczenie 3

Ćwiczenie 3. Pozycja siedząca na krześle, ręce na karku, skręt tułowia w prawo i dotknięcie lewym łokciem prawego kolana, skręt tułowia w lewo i dotknięcie prawym łokciem lewego kolana



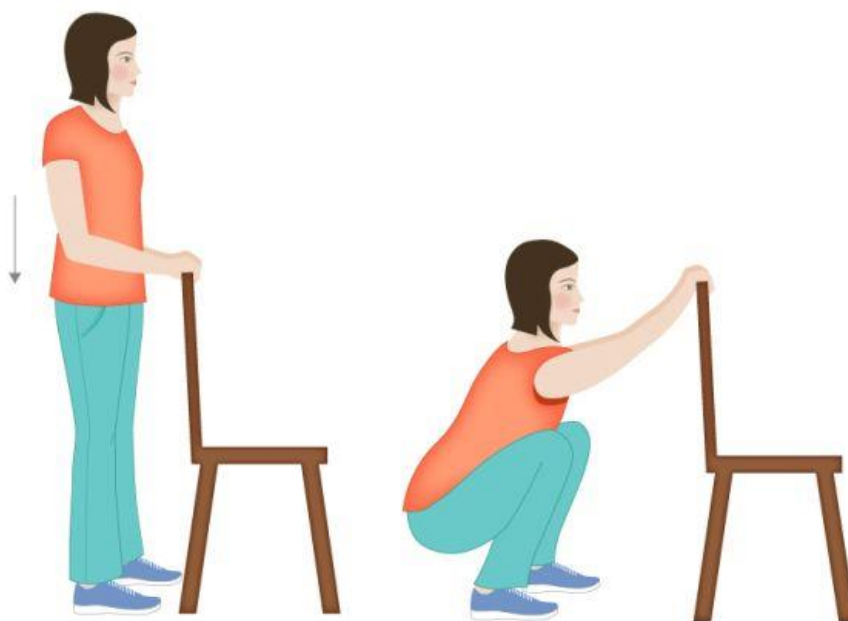
Ćwiczenie 4

Ćwiczenie 4. Pozycja stojąca bokiem do krzesła, ręce na oparciu krzesła, naprzemiennie wymachy nogi lewej w bok, po zmianie pozycji wymachy prawej nogi w bok



Ćwiczenie 5

Ćwiczenie 5. Pozycja siedząca na krześle, ręce w bok, skręt tułowia w lewo z równoczesnym wyprostowaniem lewej nogi i dotknięciem prawą ręką lewej stopy, skręt tułowia w prawo z wyprostowaniem prawej nogi i dotknięciem lewą ręką prawej stopy



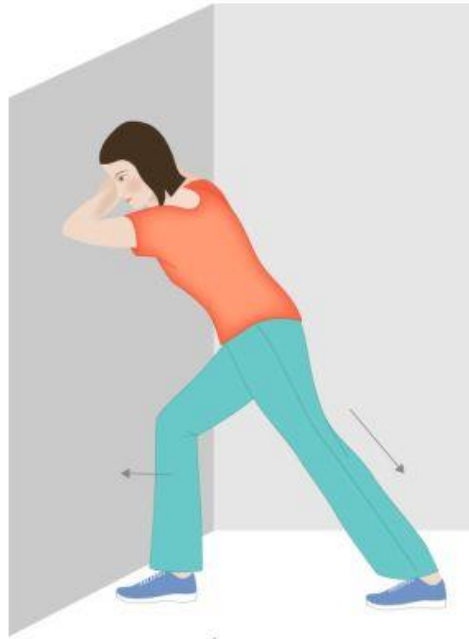
Ćwiczenie 6

Ćwiczenie 6. Pozycja stojąca za oparciem krzesła, ręce na oparciu, przysiady, w miarę możliwości ugięcia kolan



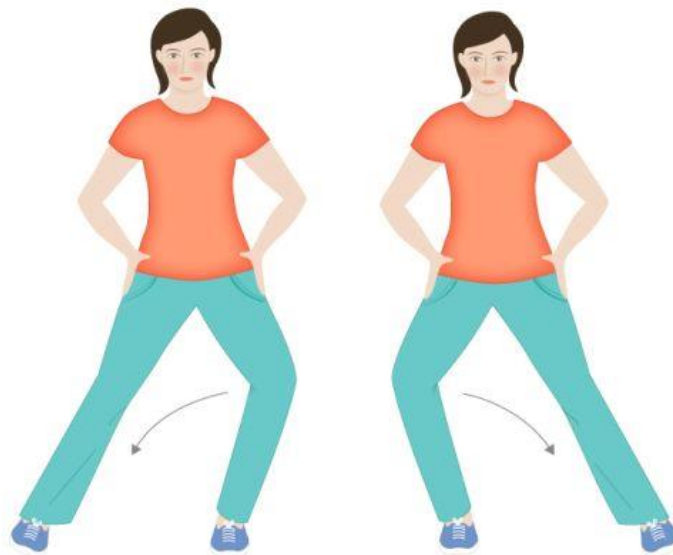
Ćwiczenie 7

Ćwiczenie 7. Pozycja stojąca, prawa noga na krześle, przekładanie np. piłki z ręki do ręki pod kolanem, następnie lewa noga na krzesło i przekładanie piłki



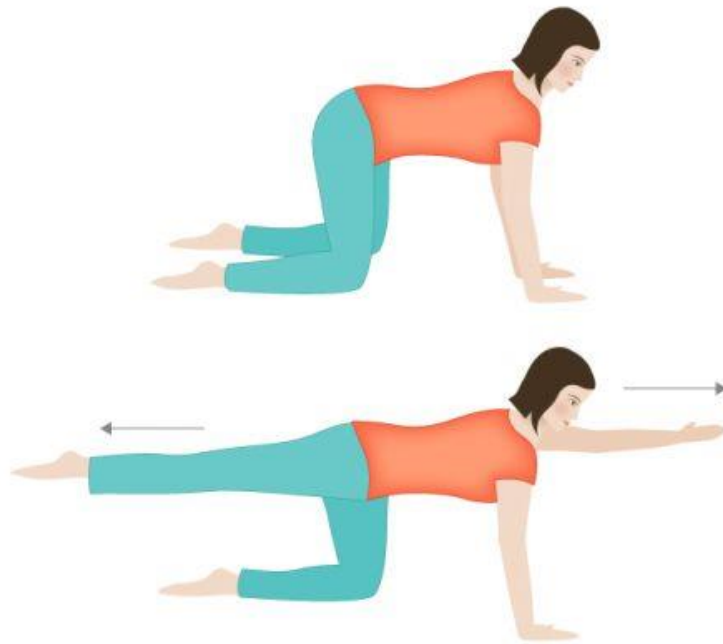
Ćwiczenie 8

Ćwiczenie 8. Pozycja stojąca przodem do ściany, przedramiona oparte o ścianę, czoło wsparte na rękach, jedna noga ugięta w kolanie z przodu, a druga odstawiona w zakroku i oparta na całej stopie, w tej pozycji wysunięte biodra do przodu i wytrzymanie w napięciu 10 sekund, następnie zmiana nogi. Ćwiczenie izometryczne polegające na napięciu mięśni



Ćwiczenie 9

Ćwiczenie 9. Postawa stojąca w szerokim rozkroku, ręce na biodrach, przenoszenie ciężaru ciała naprzemiennie na lewą i prawą nogę



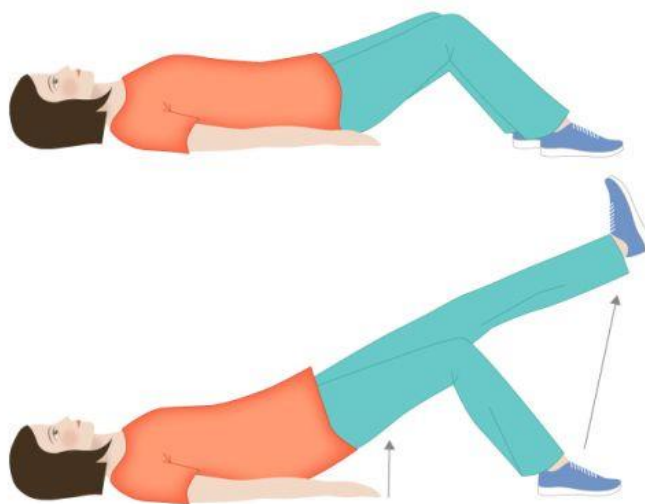
Ćwiczenie 10

Ćwiczenie 10. Klęk podparty, głowa w przedłużeniu tułowia, wyprost lewej ręki w przód, z jednoczesnym wyprostem (przeciwnej) prawej nogi w tył, powrót, następnie zmiana, wyprost prawej ręki w przód z lewą nogą w tył



Ćwiczenie 11

Ćwiczenie 11. Klęk podparty, naprzemiennie przyciąganie kolan do brody



Ćwiczenie 12

Ćwiczenie 12. Pozycja leżąca na plecach, unoszenie bioder z wyprostem lewej nogi w stawie kolanowym, powrót, następnie zmiana nogi