

# Czas na Twój ruch!

## Aktywności fizyczne Stomika wiosną.

### Nadszedł czas, aby wprowadzić do swojego życia trochę wiosny!

Jeśli nie ma przeciwwskazań medycznych, warto zacząć wiosną od takich form aktywności, jak marsz, marszobiegi czy nordic walking. Są to treningi wytrzymałościowe (tlenowe), które obniżają ryzyko wystąpienia zawału serca, nadciśnienia, udaru mózgu czy cukrzycy. Nie potrzebujemy wiele, aby się do nich przygotować – jedynie pozytywne nastawienie i dobre buty, a w przypadku nordic walking niezbędne będą kijki, które są ogólnodostępne. Pierwsze treningi warto zacząć od stosowania naprzemiennie marszu (5 minut) i truchtu (3 minuty). Wykonujemy od czterech do pięciu serii takiego zestawienia. Stopniowo w miarę wzrostu wytrzymałości możemy wydłużać czas truchtu i przejść do biegu. Oczywiście ważne jest indywidualne dostosowanie do potrzeb i możliwości organizmu, biorąc pod uwagę ewentualne przeciwwskazania i zalecenia lekarza.

CZY WIESZ, ŻE...  
KAŻDY CZŁOWIEK  
POWINNIEN WYKONAĆ  
OK 10 000 KROKÓW  
DZIENNIE, ABY  
ZACHOWAĆ DOBRĄ  
FORMĘ.



### Czas na rower!

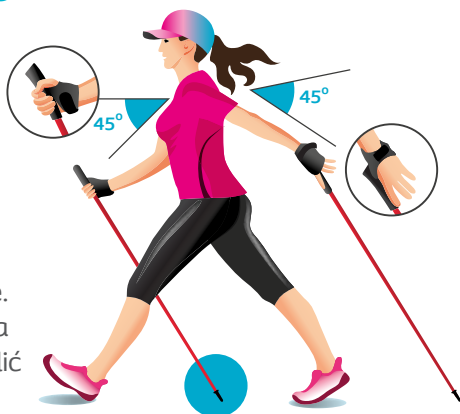
Kolejną popularną, wiosenną formą ruchu jest jazda na rowerze. Wpływa znacząco na lepsze natlenienie krwi.

Dzięki regularnemu treningowi możemy zmniejszać ryzyko wystąpienia chorób serca i chorób metabolicznych. Co istotne, jazda na rowerze w mniejszym stopniu obciąża stawy w porównaniu do biegania. Jeśli chcemy wzmocnić mięśnie nóg, czas wsiadać na rower!

### Nordic walking

#### Postawa

Podczas chodzenia plecy powinny być wyprostowane (nie garbimy się), brzuch wciągnięty, łokcie rozluźnione i w miarę proste, ale nie sztywne. W miarę przyspieszania pozwólmy ciału pochylić się trochę do przodu.



#### Kroki

Stawiamy, zaczynając od pięty, przez śródstopie, wybijając się z palców. Kroki powinny być trochę dłuższe niż zazwyczaj.

#### Ręce i nogi

Pracują naprzemiennie: lewa noga, prawa ręka i odwrotnie. Rękami poruszamy naturalnie do wysokości pępka.

### Spacer medytacyjny – poprawia nastrój,

wpływa na synchronizację ciała i umysłu oraz działa antystresowo. Pomaga on także w poprawie krążenia krwi i zwiększeniu poziomu energii w organizmie.

Wyprostuj ciało, rozluźnij ramiona i skup się na kontakcie stóp z podłożem (bez względu na to czy spacer wykonujesz w obuwiu czy na boso). Jeśli spacerujesz szybko, skup się w myślach na ruchach nóg: prawa, lewa, prawa, lewa...

Gdy idziesz wolniej myśl o ruchach unoszenia i stawiania stóp. Staraj się przy tym głęboko oddychać. Wdech, wydech... Spacer możesz wykonać także w pomieszczeniu, wtedy warto otworzyć szeroko okno i dotlenić organizm. Polecamy 15 minut spaceru medytacyjnego.

# Ćwiczymy z piłką – na zdrowie!

Ćwiczenia z piłką gimnastyczną stanowią dobry wybór dla osób początkujących, jak i zaawansowanych. Taka forma aktywności nie wymaga opanowania skomplikowanej techniki i nie jest zbyt intensywna, za to dostarcza solidną porcję świetnej zabawy, a przy tym – skutecznie poprawia sylwetkę, wzmacnia mięśnie i pozwala zadbać o kondycję kręgosłupa.

## 1. Pozycja wyjściowa: Siad na piłce, nogi na szerokość bioder

Powoli napinamy mięśnie brzucha od dołu do góry, nie napinamy ich gwałtownie. Pamiętajmy o oddechu. Nie wstrzymujemy powietrza w płucach. Następnie delikatnie odrywamy pięty od podłoża i ruszamy miednicą. Do przodu, do tyłu, na bok, „kręcimy ósemki”. Wszystkie ruchy w małym zakresie. **Ćwiczenie na równowagę, wzmocnienie mięśni brzucha jak i miednicy mniejszej, które są mniej aktywne ze względu na przebytą operację.**



## 2. Pozycja wyjściowa: siad

Wykonujemy wdech, otwieramy ręce i delikatnie trzymamy piłkę w dłoniach, wydech napinamy ręce – ściskamy piłkę. Nie ma to być duże napięcie. Celem ćwiczenia jest zaangażowanie jak największej ilości mięśni oddechowych i bardziej świadome oddychanie. Po każdej operacji jest z tym problem, szczególnie po operacjach na jamie brzusznej. Osoby z brzuszny torem oddechowym (bardzo często występuje u mężczyzn) po operacji wyłonięcia stomii, mogą mieć problem właśnie z oddychaniem torem piersiowo-brzusznym. **Ćwiczenie pozwoli na łatwiejsze wyuczenie prawidłowego wzorca oddechowego.**



**PAMIĘTAJ!  
PRZED PODJĘCIEM  
AKTYWNOŚCI  
POROZMAWIAJ ZE SWOIM  
LEKARZEM PROWADZĄCYM  
I ZAPYTAJ CZY NIE  
MA ŻADNYCH  
PRZECIWWSKAZAŃ!**

W zależności od formy i możliwości proponujemy powtórzyć wskazane ćwiczenia 3-5 razy w jednej serii.

Jeśli masz pytania lub potrzebujesz pomocy, zadzwoń do nas pod bezpłatny numer telefonu.

**Bezpłatna Infolinia Coloplast 800 300 300,**  
czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 18.00.

Zachęcamy do zapoznania się z informacjami dla osób z wyłonią stomią w artykułach na stronie magazynu „Kolory Życia”

– [www.koloryzycia.com.pl](http://www.koloryzycia.com.pl)



## 3. Pozycja wyjściowa: siad na krześle lub siad prosty, nogi na szerokość bioder.

Piłkę trzymamy w dłoniach i powoli toczymy w stronę stóp, a następnie z powrotem.

**A** Wariant w pozycji siedzącej pozwoli na zaangażowanie mięśni tułowia w sposób, który nie angażuje ścięgna Achillesa, ulegającego częstym urazom.

**B** Wariant w pozycji siadu płaskiego. Kolana nie muszą być idealnie proste, powoli toczymy piłkę do stóp i z powrotem. Ten wariant angażuje ścięgno Achillesa – po rozgrzewce.

Ćwiczenie wykonujemy powoli, opierając się na piłce, co pozwoli na zmniejszenie napięcia w obrębie jamy brzusznej. Podczas toczenia piłki wykonujemy wydech i napinamy delikatnie mięśnie brzucha, a w skrajnych pozycjach wdech. Nie należy wykonywać ćwiczenia forsownie, tylko w zakresie zapewniającym komfort.

**Ćwiczenie zwiększa mobilność tułowia, pozwoli, w sposób bezpieczny i kontrolowany, na przyzwyczajenie do prawidłowego siadu.**

