

**PROGRAM ĆWICZEŃ
DLA OSÓB Z OTYŁOŚCIĄ
I NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
INTELEKTUALNĄ**

HELWOS

ZDROWE ŻYCIE BEZ OTYŁOŚCI POPRZEZ SPORT

Otyłość dotyczy zazwyczaj osób nieprawidłowo odżywiających się oraz unikających aktywności fizycznej. Jest bardzo niebezpieczna dla zdrowia, gdyż może prowadzić do zaburzeń zdrowotnych, m.in. do:

- cukrzycy (typ II)
- nadciśnienia tętniczego
- zaburzeń lipidowych
- choroby wieńcowej serca

Eliminacja problemu otyłości jest konieczna, przede wszystkim ze względu na zdrowie, ale także z uwagi na estetykę wyglądu. Najlepszym sposobem walki z otyłością jest równoczesne stosowanie diety i ćwiczeń fizycznych.

W treningu powinniśmy się skupić zarówno na spalaniu zbędnego tłuszczu, ale także na odpowiednim wymodelowaniu ciała, a więc konieczne tutaj będą także ćwiczenia wzmacniające. Jeżeli chodzi o trening służący spalaniu tłuszczu to najlepszym rozwiązaniem jest stosowanie treningów tlenowych (cardio) o umiarkowanej intensywności np. jazda na rowerze, pływanie czy też marszobieg. trening tego typu powinien być wykonywany nie rzadziej niż trzy razy w tygodniu przez przynajmniej 30 minut (zaleca się wykonywanie codzienne). Poza tym, aby zmienić nieprawidłowe proporcje ciała, powinniśmy się skupić na wzmocnieniu przede wszystkim mięśni brzucha, ale także mięśni pośladków i grzbietu. Grupy mięśniowe, które są w dużej mierze osłabione przy tego typu otyłości, to te centralnie ułożone.

Przykładowy trening dla osób charakteryzujących się otyłością:

1. Trening cardio np. marszobieg (10 minut szybkiego marszu, 10 minut biegu, 10 minut truchtu, 5 minut swobodnego marszu).

2. Trening wzmacniający:

- skłony w przód: w leżeniu na plecach, ręce skrzyżuj za głową, a następnie wykonuj skłon tułowia do przodu - 3 serie po 12 – 15 powtórzeń,
- unoszenie nóg do góry: w leżeniu na plecach, wykonaj uniesienie ugiętych nóg do góry - 2 serie 12 – 15 powtórzeń,
- unoszenie wyprostowanych nóg do góry: w leżeniu na plecach, rękami złap punkt poparcia (np. łóżko), następnie wykonaj uniesienie wyprostowanych nóg do góry, jak najwyżej, wstrzymaj ruch na kilka sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej – 2 serie po 12 – 15 powtórzeń,
- skręcanie tułowia: w pozycji siedzącej, trzymaj w rękach kijek za plecami i skręcaj tułów w jedną i w drugą stronę - 3 serie po 30 powtórzeń,
- spinanie pośladków: w leżeniu na brzuchu, staraj się mocno spinać mięśnie pośladkowe – 3 serie po 12 – 15 powtórzeń,
- unoszenie ugiętych nóg: w leżeniu na brzuchu, nogi ugnij w kolanach pod kątem prostym, następnie wykonaj równoczesne uniesienie nóg do góry - 2 serie po 12 – 15 powtórzeń,
- przysiady w szerokim rozkroku: w stanie w rozkroku, wykonaj przysiad tak, aby uda tworzyły wraz z podłożem linię równoległą, wstrzymaj ruch na kilka sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej – 3 serie po 12 powtórzeń.

Dla osób niepełnosprawnych przebywających w placówkach zalecane jest jeśli istnieje taka możliwość korzystanie ze sprzętu stacjonarnego typu bieżnia, rower, stepper umożliwiających ćwiczenie nie zależnie od pory roku i warunków atmosferycznych.

Dodatkową zaletą wspólnych ćwiczeń jest możliwość wykorzystania gier zespołowych oraz zabaw ruchowych do których osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności są włączane na zasadzie naśladownictwa sprawniejszych koleżanek i kolegów.

Codzienna aktywność fizyczna jest niezwykle istotna. Zalicza się do niej wszelki wysiłek dodatkowo wykonywany w realizacji zadań dnia powszedniego, np.:

- marsz lub jazda rowerem do pracy, szkoły czy uczelni
- dłuższy spacer z psem
- chodzenie po schodach zamiast korzystania z windy
- ręczne mycie samochodu
- rezygnacja z komunikacji miejskiej do pokonania niewielkich dystansów.
- pomoc w codziennych obowiązkach domowych typu sprzątanie, zmywanie, prace w ogrodzie.

Im większy stopień aktywności na co dzień, tym większy dobowy wydatek energetyczny.

Podobnie jak u osób dorosłych u osób niepełnosprawnych intelektualnie, zalecany program ćwiczeń o określonej częstotliwości wykonywania, intensywności i czasie trwania będzie wykonywany pod warunkiem odpowiedniego umotywowania. U wielu otyłych osób istnieje szereg barier i aby osiągnąć sukces, należy zawsze indywidualnie dopasowywać strategię postępowania.

Do głównych tego typu barier należą:

- niechęć do intensywnego wysiłku
- skrepowanie udziałem w grupowych zajęciach
- brak wsparcia rodziny, otoczenia
- fizyczne i psychiczne poczucie nadmiaru masy ciała
- brak czasu, sprzętu, miejsca do wykonywania ćwiczeń
- dolegliwości bólowe narządu ruchu
- nieprzyjemne doświadczenia, skojarzenia z wysiłkiem fizycznym
- niepowodzenia i porażki związane z aktywnością fizyczną w przeszłości.

Wszystkie te bariery mogą zostać pokonane dzięki dostatecznej motywacji. Osoby otyłe muszą być psychicznie i fizycznie przygotowane do zalecanego im ogólnego zwiększenia aktywności fizycznej i ćwiczeń dodatkowych w czasie wolnym.

Należy robić wszystko, aby uświadomić osobom otyłym istotny wpływ ćwiczeń fizycznych nie tylko na wygląd, ale przede wszystkim na dobre samopoczucie i zdrowie.

"Ta publikacja jest finansowana ze środków Komisji Europejskiej w ramach programu Uczenie się przez całe życie" Projekty partnerskie Grundtvig. Ta publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko organizacji partnerskich projektu, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za zawarte w niej informacje.