

PLAN AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ: FAZA 1 (TYDZIEŃ 1-3)

Specjalnie przygotowany dla Kingi Brzozowskiej

DANE WYJŚCIOWE

- Waga początkowa:** 92 kg
- Problemy zdrowotne:** Insulinooporność, stan przedcukrzycowy, anemia, bóle kolan
- Aktywność początkowa:** Bardzo niska
- Specyfika:** Praca nocna, słaba jakość snu

CELE FAZY 1

- Wprowadzenie regularnej aktywności bez przeciążania organizmu
- Adaptacja układu krążenia do zwiększonego wysiłku
- Minimalizacja obciążenia stawów kolanowych
- Budowanie nawyku codziennej aktywności
- Wdrożenie technik relaksacyjnych wspierających jakość snu

I. TRENING KARDIO

Parametry główne:

Parametr	Wartość
Czas trwania	10-15 minut dziennie
Częstotliwość	5 dni w tygodniu
Intensywność	Niska (RPE 3-4/10)
Tętno docelowe	100-110 uderzeń/min
Całkowity czas	50-75 minut tygodniowo

Propozycje treningów (wybierz jedną opcję dziennie):

1. Spacer:

- 3 min - rozgrzewka (bardzo wolny marsz)
- 7-9 min - marsz o umiarkowanej prędkości
- 2-3 min - wyciszenie (wolny marsz)
- *Wskazówki techniczne:* postawa wyprostowana, kontrolowany oddech, krótsze kroki dla redukcji obciążenia kolan

2. Rowerek stacjonarny:

- 3 min - rozgrzewka z minimalnym oporem (poziom 1-2)
- 7-9 min - jazda z niskim oporem (poziom 2-3)
- 2-3 min - wyciszenie z minimalnym oporem (poziom 1)
- *Wskazówki techniczne:* wysokość siodełka na poziomie bioder, lekkie ugięcie kolan w najniższym położeniu pedału, utrzymanie wyprostowanych pleców

3. Ćwiczenia w wodzie:

- 10-15 min - spokojnych ćwiczeń w wodzie:
 - Marsz w wodzie (3-5 min)
 - Krążenia ramion w przód/tył (2-3 min)
 - Delikatne wymachy nogami (2-3 min)
 - Marsz z unoszeniem kolan (2-4 min)
 - *Wskazówki techniczne:* woda powinna sięgać do wysokości klatki piersiowej, unikaj gwałtownych ruchów, wykorzystaj wyporność wody
-

II. CODZIENNA AKTYWNOŚĆ

Cel kroków:

- **Docelowo:** 3000 kroków dziennie
- **Progresja:** Zwiększanie o 500 kroków tygodniowo
- **Tydzień 1:** Aktualny poziom aktywności + 500 kroków
- **Tydzień 2:** Tydzień 1 + 500 kroków
- **Tydzień 3:** Tydzień 2 + 500 kroków

Strategie zwiększania aktywności:

1. Mikro-spacery:

- 2-minutowe spacery co 1-2 godziny
- Spacer w miejscu podczas rozmów telefonicznych
- Parkowanie samochodu dalej od wejścia

2. Modyfikacje codziennych czynności:

- Aktywne porządki (15-20 min dziennie)
 - Robienie zakupów z koszykiem zamiast wózka
 - Krótki spacer po kolacji (5-10 min)
-

III. ĆWICZENIA MOBILIZUJĄCE I ROZCIĄGAJĄCE

Poranny protokół mobilizacji (5 min):

1. Leżenie na plecach, przyciąganie jednego kolana do klatki piersiowej (5 powtórzeń na nogę)
2. Leżenie na plecach, rotacja bioder (5 powtórzeń na stronę)
3. Pozycja na czworakach, koci grzbiet (5-8 powtórzeń)
4. Leżenie na plecach, przesuwanie nóg na boki (5 powtórzeń na stronę)
5. Leżenie na plecach, rozciąganie górnej części ciała (5-8 powtórzeń)

Wieczorny stretching (5-10 min):

1. Rozciąganie łydek w pozycji stojącej (20-30 sek na nogę)
 2. Delikatne rozciąganie mięśni czworogłowych (20-30 sek na nogę)
 3. Rozciąganie mięśni pośladkowych w pozycji siedzącej (20-30 sek na stronę)
 4. Rozciąganie górnej części pleców (20-30 sek)
 5. Rozciąganie klatki piersiowej (20-30 sek na stronę)
 6. Rozciąganie szyi i ramion (20-30 sek na stronę)
-

IV. HARMONOGRAM TYGODNIOWY (PRZYKŁADOWY)

Dzień	Aktywność kardio	Mobilizacja	Stretching	Dodatkowe
Poniedziałek	Spacer 15 min	Poranna 5 min	Wieczorna 5 min	Mikro-spacery
Wtorek	Rowerek 15 min	Poranna 5 min	Wieczorna 5 min	Aktywne porządki
Środa	Odpoczynek	Poranna 5 min	Wieczorna 10 min	Tylko mikro-spacery
Czwartek	Spacer 15 min	Poranna 5 min	Wieczorna 5 min	Mikro-spacery
Piątek	Rowerek 15 min	Poranna 5 min	Wieczorna 5 min	Aktywne porządki
Sobota	Ćwiczenia w wodzie (jeśli dostępne)	Poranna 5 min	Wieczorna 10 min	Spacer rekreacyjny
Niedziela	Odpoczynek	Poranna 5 min	Wieczorna 10 min	Tylko mikro-spacery

V. MONITOROWANIE I DOSTOSOWYWANIE

Co monitorować:

- Dziennie:**
 - o Poziom zmęczenia (skala 1-10)
 - o Ból kolan (skala 1-10)
 - o Zrealizowane aktywności
 - o Liczbę kroków
- Tygodniowo:**
 - o Sumaryczny czas aktywności kardio
 - o Postęp w liczbie kroków
 - o Ogólne samopoczucie

Zasady dostosowywania:

- Jeśli ból kolan > 5/10: Zmniejsz intensywność lub zmień rodzaj aktywności
 - Jeśli zmęczenie > 7/10 przez 2 dni: Dodaj dzień odpoczynku
 - Jeśli aktywności są zbyt łatwe (RPE < 3/10): Delikatnie zwiększ tempo lub czas trwania
-

VI. ZALECENIA SPECJALNE

Dla insulinooporności:

- Preferuj treningi kardio przed posiłkami
- Monitoruj poziom cukru (opcjonalnie) przed i po aktywności
- Pij odpowiednią ilość wody przed, w trakcie i po treningu

Dla pracy nocnej:

- Planuj aktywność albo 2-3 godziny przed pracą, albo po minimum 2-godzinny odpoczynku po pracy
- Wykorzystuj dni wolne na dłuższe sesje treningowe
- Pamiętaj o 10-minutowych drzemkach regeneracyjnych w dni treningowe

Dla problemów z kolanami:

- Zawsze stosuj obuwie z dobrą amortyzacją
 - Unikaj ćwiczeń na twardym podłożu (beton, asfalt)
 - Stosuj kompresję (opaska na kolano) podczas aktywności, jeśli zwiększa komfort
 - Aplikuj zimny okład na 10-15 minut po aktywności, jeśli pojawia się dyskomfort
-

VII. STRATEGIE WSPIERAJĄCE SUKCES

1. Przygotowanie środowiska:

- Przygotuj strój sportowy wieczorem na następny dzień
- Trzymaj butelkę wody w widocznym miejscu
- Ustaw przypomnienia o aktywności w telefonie

2. Technika mikro-zobowiązań:

- Zaczynij od zobowiązania do tylko 2 minut aktywności dziennie
- Po rozpoczęciu, kontynuuj do planowanego czasu
- Zapisuj każdą, nawet najmniejszą aktywność jako sukces

3. Zarządzanie motywacją:

- Prowadź dziennik aktywności z odnotowanym samopoczuciem po treningu
 - Świętuj każdy zrealizowany tydzień aktywności (nagroda niezwiązana z jedzeniem)
 - Wizualizuj swoje postępy z tygodnia na tydzień
-

Ten plan jest punktem wyjścia, który będzie dostosowywany do Twoich postępów i samopoczucia. Kluczem w pierwszej fazie jest regularność, nie intensywność. Skupiamy się na budowaniu nawyku i przygotowaniu organizmu na większe wyzwania w kolejnych fazach.