

PLAN AKTYWNOŚCI DLA DOMINIKI SROKA - FAZA 1 (TYGODNIE 1-3)

July
17

HARMONOGRAM TYGODNIOWY

DZIEŃ	AKTYWNOŚĆ	CZAS	INTENSYWNOŚĆ
PONIEDZIAŁEK	Kardio niskoimpaktowe	20 min	Niska (RPE 3-4/10)
WTOREK	Trening z gumami oporowymi A	15 min	Umiarkowana
ŚRODA	Odpoczynek aktywny + Kroki	-	Bardzo niska
CZWARTEK	Kardio niskoimpaktowe	20 min	Niska (RPE 3-4/10)
PIĄTEK	Trening z gumami oporowymi B	15 min	Umiarkowana
SOBOTA	Kardio niskoimpaktowe	20 min	Niska (RPE 3-4/10)
NIEDZIELA	Odpoczynek aktywny + Kroki	-	Bardzo niska



CODZIENNA AKTYWNOŚĆ

TYP AKTYWNOŚCI	CEL	UWAGI
Kroki dziennie	Tydzień 1: 2000 kroków Tydzień 2: 2500 kroków Tydzień 3: 3000 kroków	Rozłożone w ciągu dnia Używaj licznika kroków w telefonie Nosić stabilizator kolana podczas dłuższych spacerów
Aktywności domowe	2-3 razy wstawać każdej godziny	Krótkie przejścia, rozprostowanie nóg
Odpoczynek aktywny	Delikatne rozciąganie	5-10 minut wieczorem



KARDIO NISKOIMPAKTOWE



PROTOKÓŁ TRENINGOWY

FAZA	CZAS	INTENSYWNOŚĆ	UWAGI
Rozgrzewka	5 minut	RPE 2/10 Bardzo lekka	Spokojny, płynny ruch Zwiększaj tempo stopniowo
Część główna	10 minut	RPE 3-4/10 Lekka do umiarkowanej	Stabilny, kontrolowany ruch Tętno: 100-110 uderzeń/min
Wyciszenie	5 minut	RPE 2/10 Bardzo lekka	Stopniowe zmniejszanie intensywności



OPCJE DO WYBORU (WYBIERZ JEDNĄ)

OPCJA	ZALETY	UWAGI
Rowerek stacjonarny	✓ Minimalny nacisk na kolano ✓ Łatwa kontrola intensywności	• Ustaw siodełko na odpowiedniej wysokości • Stosuj minimalny opór • Pedałuj płynnie
Spacer	✓ Łatwo dostępny ✓ Naturalna aktywność	• Wybieraj równe, miękkie nawierzchnie • Używaj stabilizatora kolana • Dobre buty z amortyzacją
Orbitrek	✓ Angażuje górne i dolne partie ✓ Niski nacisk na stawy	• Ustawiaj niewielki opór • Utrzymuj wyprostowane plecy • Płynne ruchy
Basen/Aqua aerobik	✓ Najlepszy przy problemach z kolanem ✓ Odciąża stawy	• Unikaj żabki (styl klasyczny) • Skup się na ruchach rąk • Pływaj w swoim tempie



TRENING Z GUMAMI OPOROWYMI A (WTOREK)



ROZGRZEWKĄ (3-5 minut)

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	UWAGI
Krążenia ramion	10 w przód, 10 w tył	Powoli i płynnie
Krążenia biodrami	10 w każdą stronę	Kontrolowany ruch

Przysiady przy podporze	8-10	Płytkie, z podparciem
Rozciąganie dynamiczne	30 sekund	Delikatne ruchy

TRENING GŁÓWNY

L P	ĆWICZENIE	SERIE x POWTÓRZENIA	PRZERWA	UWAGI
1	Odwodzenie ramion w bok z gumą	2-3 x 10-12	60 sek	Kontrolowany ruch, lekkie ugięcie w łokciach
2	Przyciąganie gumy do klatki piersiowej siedząc	2-3 x 10-12	60 sek	Ściągaj łopatki, plecy proste
3	Mini przysiady z gumą powyżej kolan	2 x 10	60-90 sek	⚠️ Tylko do 1/4 głębokości Z podporą (krzesło, ściana)
4	Zginanie przedramion z gumą	2 x 12	60 sek	Łokcie przy tułowiu
5	Rozciąganie gumy przed klatką piersiową	2 x 12	60 sek	Plecy proste, ściągnięte łopatki

ROZCIĄGANIE (5 minut)

ĆWICZENIE	CZAS	UWAGI
Rozciąganie klatki piersiowej	2 x 15 sekund	Delikatnie
Rozciąganie ramion	2 x 15 sekund / stronę	Bez bólu
Rozciąganie ud (pozycja siedząca)	2 x 15 sekund / nogę	Bardzo delikatnie

TRENING Z GUMAMI OPOROWYMI B (PIĄTEK)

ROZGRZEWKA (3-5 minut)

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	UWAGI
Marsz w miejscu	1 minuta	Spokojne tempo
Krążenia ramion	10 w przód, 10 w tył	Powoli i płynnie
Rozciąganie tułowia na boki	8 na stronę	Bez przechylania
Napinanie brzucha	10 x 3 sekundy	Wciągnij brzuch

TRENING GŁÓWNY

L P	ĆWICZENIE	SERIE x POWTÓRZENIA	PRZERW A	UWAGI
1	Odwodzenie nóg na boki w pozycji siedzącej	2-3 x 10 / nogę	60 sek	Kolano stabilne, ruch kontrolowany
2	Ściąganie łopatek z gumą	2-3 x 12	60 sek	Proste plecy, napięty brzuch
3	Prostowanie ramion nad głową	2 x 12	60 sek	Bez przeprostu w łokciach
4	Unoszenie bioder w leżeniu	2 x 10	60-90 sek	Stopy na szerokość bioder, unoszenie niewielkie
5	Delikatne skręty tułowia z gumą	2 x 10 / stronę	60 sek	Kontrolowany ruch, bez szarpnięć

ROZCIĄGANIE (5 minut)

ĆWICZENIE	CZAS	UWAGI
Koci grzbiet	5 powtórzeń	Powolne ruchy
Rozciąganie ud w siadzie	2 x 15 sekund / nogę	Bez bólu
Rozciąganie ramion	2 x 15 sekund / ramię	Delikatnie



PROGRESJA - FAZA 1

TYDZIEŃ	KARDIO	TRENING Z GUMAMI	KROKI
1	3 x 15 min RPE: 3/10	2 x 8-10 powtórzeń 2 serie	2000 dziennie Mały spacer rano i wieczorem
2	3 x 18 min RPE: 3-4/10	2-3 x 10-12 powtórzeń Zwiększ napięcie gumy	2500 dziennie Dodaj spacer w ciągu dnia
3	3 x 20 min RPE: 4/10	3 x 10-12 powtórzeń Większe napięcie gumy	3000 dziennie Dłuższe spacery



WAŻNE ZALECENIA

OBSZAR	WSKAZÓWKI
Problem z kolanem	<ul style="list-style-type: none"> • Zawsze używaj stabilizatora przy dłuższym obciążeniu
 • Natychmiast przerwij przy bólu (nie dyskomforcie)
 • Unikaj pełnych przysiadów i głębokich wykroków
Niedoczynność tarczycy	<ul style="list-style-type: none"> • Dostosuj tempo ćwiczeń do poziomu energii
 • Nie trenuj na siłę w dni z bardzo niską energią
 • Kluczowa jest REGULARNOŚĆ, nie intensywność
Insulinooporność	<ul style="list-style-type: none"> • Lepiej wykonać krótszy trening niż żaden
 • Cardio tuż po posiłku pomaga w regulacji cukru
 • Rozłóż aktywność w ciągu dnia
Nerwica natręctw	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadź dziennik treningowy
 • Stosuj techniki oddechowe 3-5 minut przed treningiem
 • Akceptuj dni z niższą wydajnością



DZIENNIK TRENINGOWY

ELEMENT	CO NOTOWAĆ
Przed treningiem	<ul style="list-style-type: none"> • Poziom energii (1-10)
 • Samopoczucie
 • Jakość snu
W trakcie treningu	<ul style="list-style-type: none"> • Wykonane ćwiczenia i serie
 • Poziom zmęczenia (1-10)
 • Problemy techniczne

Po treningu	• Ogólne odczucia • Punkty bólowe (jeśli występują) • Poziom zmęczenia po 30 minutach
--------------------	---

 **WSKAZÓWKA:**

Słuchaj swojego ciała. Lepiej zrobić mniej, ale regularnie, niż przeciążyć się i zniechęcić. Pamiętaj, że w Twojej sytuacji początkowe efekty redukcji mogą być wolniejsze z powodu niedoczynności tarczycy, ale konsekwencja zawsze przynosi rezultaty!