



Ćwiczenia z piłką (część I)

Dla osób ze stomią aktywność fizyczna jest bardzo ważna. Wpływa korzystnie nie tylko na zdrowie, ale i na samopoczucie. Aby jednak ćwiczenia odniosły właściwy skutek, powinniśmy wykonywać je systematycznie, pamiętając o przestrzeganiu określonych zasad.

Dlaczego ćwiczenia z piłką? Użycie piłki sprawia, że nasze ćwiczenia stają się bardziej atrakcyjne i efektywne. Angażują do pracy całe ciało, pomogą nam więc szybciej uzyskać widoczne rezultaty, a także spalić więcej kalorii.

Gdy siedząc na piłce staramy się zachować równowagę, zmuszamy do pracy mięśnie brzucha i pleców. Dzięki temu nie tylko je kształtujemy, ale dbamy też o prawidłową postawę ciała.

Aktywując mięśnie brzucha, wspomagamy pracę układu pokarmowego i redukujemy nadmiar tkanki tłuszczowej. Zwiększona w ten sposób motoryka jelit uchroni nas przed zaparciami oraz przed wypadaniem stomii, natomiast

wzmocnione przez ćwiczenia powłoki brzuszne będą zapobiegały wystąpieniu przepukliny okołostomijnej.

Nie zapominajmy też, że ruch ma korzystny wpływ na układy krążenia, oddechowy i kostno-mięśniowy.

Zanim przystąpimy do ćwiczeń pamiętajmy, że należy je wykonywać w taki sposób, aby było to bezpieczne dla naszego organizmu. Jeśli mamy zamiar ćwiczyć w domu, musimy zapewnić sobie odpowiednią przestrzeń. Potrzebujemy dużo miejsca, tyle, żeby czuć się swobodnie i nie uderzyć się o otaczające nas meble. Powinniśmy też włożyć odpowiednie obuwie oraz wygodne

ubranie, które nie będzie krępowało ruchów (dresy albo legginsy z podkoszulkiem i miękkie sportowe buty lub, gdy ćwiczymy na macie czy dywanie, pozostajemy boso).

Przestrzegajmy zawsze następujących zasad:

- Rozpoczynamy ćwiczenia powoli.
- Zawsze zaczynamy małą rozgrzewką (wymachy rąk i nóg, skręty i skłony ciała).
- Wykonujemy regularnie mniejszą liczbę ćwiczeń, a nie wiele jednorazowo.
- Po zakończeniu odpoczynamy. Najlepiej położyć spokojnie przez kilkanaście minut, spokojnie oddychając i rozluźniając całe ciało.

Ćwiczenie 1



Pozycja wyjściowa:

Siadamy na piłce, stopy opieramy o podłogę. Dla zachowania lepszej równowagi szeroko rozstawiamy kolana, plecy mamy wyprostowane.

Opis ćwiczenia:

1. Wdychamy powietrze przez nos, unosząc jednocześnie ręce do góry (przodem lub bokiem).
2. Spokojnie wydychamy powietrze przez usta, rozluźniamy całe ciało i opuszczamy ręce.

Cel ćwiczenia:

Jest to ćwiczenie oddechowe, przygotowujące do wzmożonego wysiłku. To także doskonała rozgrzewka przed gimnastyką. Pozwala nam zrelaksować się, zapomnieć o problemach. Wykonując głębokie oddechy, dostarczamy organizmowi dużą dawkę tlenu. Dzięki temu mózg i mięśnie są dotlenione i sprawniejsze, a układ pokarmowy – co ma dla nas szczególnie znaczenie – będzie lepiej funkcjonował.

Ważne!

Pamiętajmy, aby oddychać spokojnie, powoli i rytmicznie. Wdech zawsze robimy przez nos, a wydech przez półotwarte usta (powinny być długie i wolne). Ćwiczenie powtarzamy 2-5 razy.

Ćwiczenie 2



Pozycja wyjściowa:

Tak jak w poprzednim ćwiczeniu – siedzimy na piłce ze stopami opartymi o podłogę, szeroko rozstawiamy kolana, plecy mamy wyprostowane.

Opis ćwiczenia:

1. Prostujemy ramiona.
2. Wykonujemy nimi krążenie do tyłu.

Cel ćwiczenia:

Takie ruchy ramion usprawniają pracę układu krwionośnego. Wpływają także na rozciąganie mięśni klatki piersiowej i grzbietu, a to zapobiega powstawaniu przykurczy w stawach barkowych. Dzięki temu unikniemy przyjmowania postawy charakterystycznej dla osób starszych, z sylwetką pochyloną do przodu, ze zgarbionymi plecami. Krążenie ramion przynosi też ulgę osobom cierpiącym na zwyrodnienie kręgosłupa (zwłaszcza odcinka szyjnego). To ćwiczenie ma też znaczenie dla urody: pozwala nam utrzymać prawidłową sylwetkę, a poprzez usprawnienie układów krążenia i oddechowego poprawia nasze samopoczucie.

Ważne!

Pamiętajmy, by podczas ćwiczenia zachować prawidłową postawę. Głowa powinna być uniesiona a plecy wyprostowane.

Ćwiczenie 3



Pozycja wyjściowa:

Siadamy na piłce, stopy mamy oparte o podłogę. Dla zachowania lepszej równowagi szeroko rozstawiamy kolana, prostujemy plecy, a ręce opieramy na biodrach.

Opis ćwiczenia:

1. Wykonujemy ruchy okrężne bioder w lewą stronę.
2. Wracamy do pozycji wyjściowej.
3. Zataczamy koła biodrami w drugą (prawą) stronę.

Cel ćwiczenia:

Krążenie bioder wpływa bardzo korzystnie na nasz organizm, ponieważ uaktywnia pracę wielu mięśni, m.in. brzucha oraz pleców. Przeciwdziała również odkładaniu się tkanki tłuszczowej na brzuchu i na biodrach, a to ma znaczenie nie tylko dla zdrowia, ale i urody. Dzięki temu ćwiczeniu będziemy sprawniejsi, poprawi się również nasz wygląd, a w rezultacie – samopoczucie. Krążenie bioder pomoże zachować równowagę ciała.

Ważne!

Pamiętajmy, żeby przy wykonywaniu ruchów biodrami rozluźnić całe ciało i swobodnie oddychać. Starajmy się jednak wciągnąć brzuch.



Ćwiczenie 4



Pozycja wyjściowa:

Siadamy na piłce, stopy opieramy o podłogę, mamy wyprostowane plecy i szeroko rozstawione kolana. Ręce krzyżujemy na wysokości klatki piersiowej, dłonie kładziemy na ramionach (powyżej łokci).

Opis ćwiczenia:

1. Pochylając ciało lekko do przodu dotykamy lewym łokciem prawego kolana.
2. Wracamy do pozycji wyjściowej.
3. Ponownie pochylając ciało lekko do przodu dotykamy prawym łokciem lewego kolana.

Cel ćwiczenia:

Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie skośne brzucha, nie powodując jednocześnie wzrostu ciśnienia w tętnicy brzusznej. Poprawia również elastyczność odcinka lędźwiowego kręgosłupa i wzmacnia mięśnie grzbietu.

Skręty i skłony ciała mają także korzystny wpływ na przemianę materii, co, jak wiemy, dla stomików ma ogromne znaczenie.

Ważne!

Pamiętajmy, aby podczas ćwiczenia zachować prawidłową postawę. Plecy powinny być wyprostowane, a głowa uniesiona.

Ćwiczenie 5



Pozycja wyjściowa:

Siadamy na piłce, stopy opieramy o podłogę, rozstawiamy szeroko kolana, prostujemy plecy. Lewą rękę trzymamy na biodrze, prawą unosimy nad głowę.

Opis ćwiczenia:

1. Wykonujemy skłon tułowia w lewą stronę.
2. Zmieniamy pozycję: prawą rękę kładziemy na biodrze, lewą unosimy nad głowę.
2. Wykonujemy skłon w prawą stronę.

Cel ćwiczenia:

Ćwiczenie to świetnie poprawia elastyczność oraz motorykę odcinka lędźwiowego kręgosłupa (jego dolnej części). Wpływa również korzystnie na wzmocnienie mięśni skośnych brzucha, nie powodując jednocześnie wzrostu ciśnienia w tętnicy brzusznej i tym samym zapobiegając powstawaniu przepukliny okofostomijnej.

Ważne!

Pamiętajmy, aby podczas ćwiczenia cały czas trzymać nogi w szerokim rozkroku. Taka postawa pomoże nam ustabilizować ciało, dzięki czemu nie stracimy równowagi podczas skłonów. Pamiętajmy również, aby plecy były cały czas wyprostowane.

Ćwiczenie 6



Pozycja wyjściowa:

Siadamy na piłce, stopy opieramy o podłogę, plecy mamy wyprostowane. Dla zachowania lepszej równowagi szeroko rozstawiamy kolana.

Opis ćwiczenia:

1. Powoli unosimy prawe kolano, a następnie przyciągamy je rękami do klatki piersiowej.
2. Przytrzymujemy je przy piersi przez 10 sekund.
3. Wracamy do pozycji wyjściowej.
4. Robimy to samo ćwiczenie, przyciągając do klatki piersiowej lewe kolano.

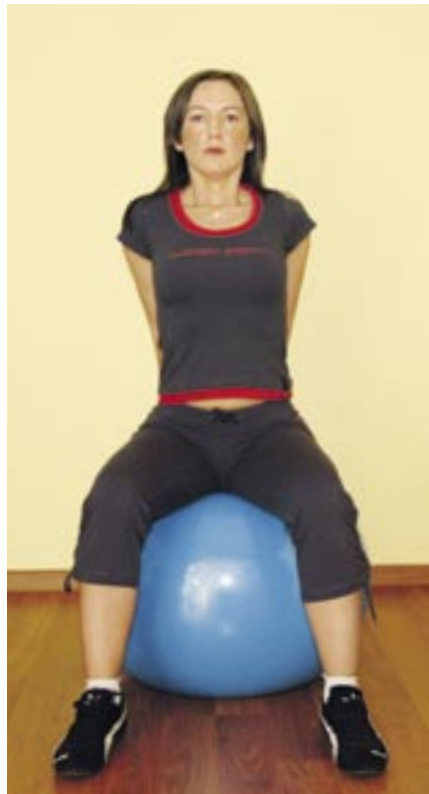
Cel ćwiczenia:

Wykonując to ćwiczenie, rozciągamy mięśnie nóg. Jednocześnie poprawia się ruchomość stawów i zwiększa elastyczność mięśni brzucha.

Ważne!

Pamiętajmy, by podczas ćwiczenia nie pochylać się do przodu. Głowę powinniśmy trzymać wysoko uniesioną. Patrzymy prosto przed siebie. Należy również mocno opierać się o podłogę nogą, która w danym momencie nie ćwiczy. Nie unosimy pięt ani palców, starajmy się jednak nie naprężyć łydki.

Ćwiczenie 7



Pozycja wyjściowa:

Tak jak w poprzednich ćwiczeniach – siedzimy na piłce, stopy mamy oparte o podłogę, kolana szeroko rozstawione, plecy wyprostowane. Ręce opieramy na biodrach.

Opis ćwiczenia:

1. Wykonując głęboki wdech, ściągamy ramiona do tyłu. Jednocześnie napinamy mięśnie grzbietu i pośladków.
2. Wydychając powietrze, powracamy do pozycji wyjściowej i rozluźniamy wszystkie mięśnie.

Cel ćwiczenia:

Ćwicząc w ten sposób usprawniamy mięśnie grzbietu, brzucha i pośladków. Ściąganie ramion wpływa korzystnie na kręgosłup i całą sylwetkę. Wykonując to ćwiczenie starannie i regularnie, łatwiej zachowamy odpowiednią postawę ciała. Poczujemy się lepiej, unikniemy bólów kręgosłupa, nasz organizm będzie lepiej dotleniony, a przez to sprawniejszy i o wiele zdrowszy.

Ważne!

Pamiętajmy, aby podczas ćwiczenia cały czas mieć wyprostowane plecy. Przy ściąganiu ramion możemy odczuwać ból, ale uważajmy, żeby nie nadwreżyć mięśni.