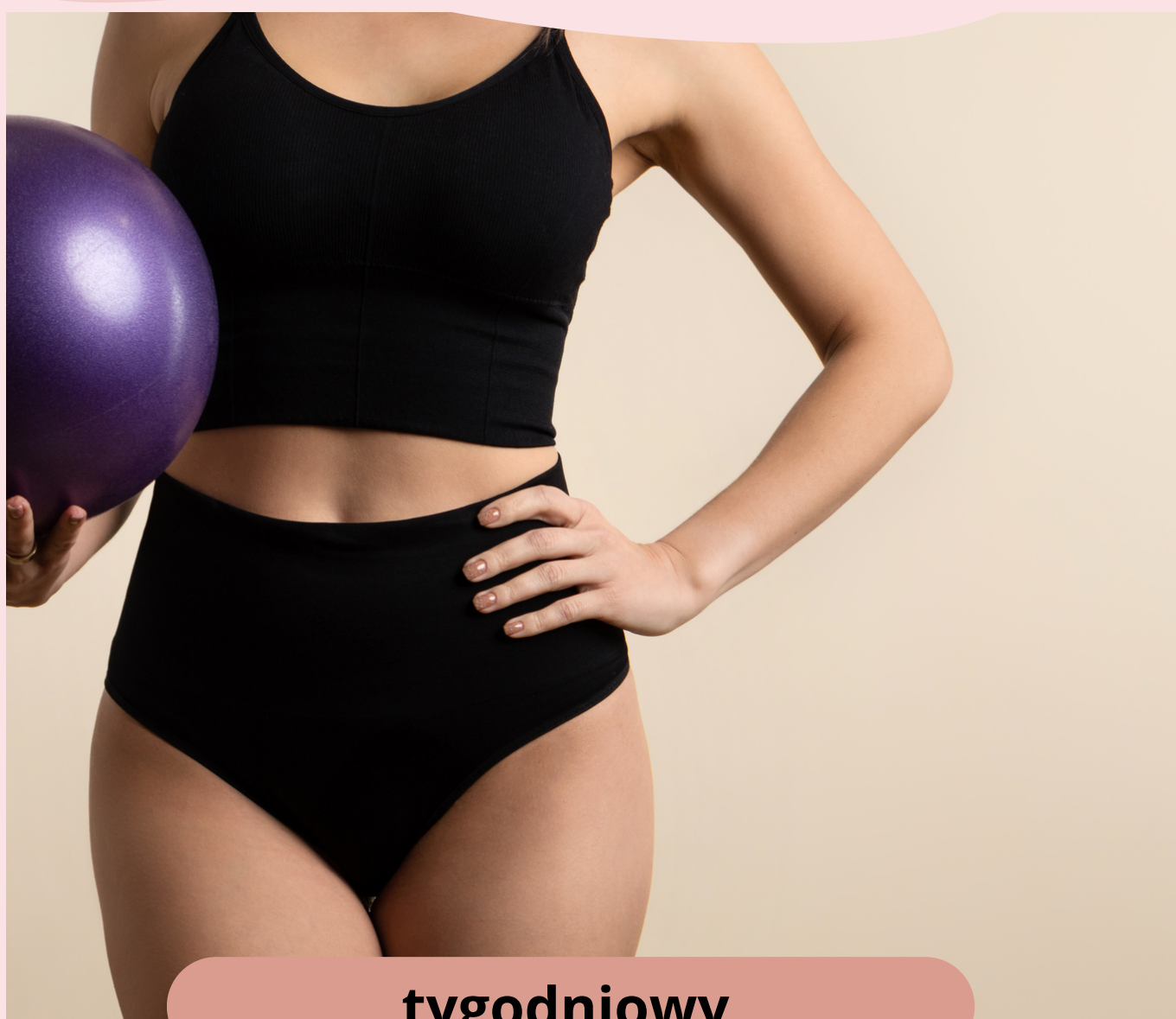


Tydzień zdrowego ruchu i odpoczynku

Plan aktywności fizycznej
dla kobiet z endometriozą



tygodniowy



ENDODZIEWCZYNA
ENDO-LIFE BALANCE

Witaj

w moim ebooku dotyczącym tygodniowego planu aktywności fizycznej dla kobiet z endometriozą!

Poniżej przedstawiam przykładowy plan, który pomoże Ci włączyć regularną aktywność fizyczną do swojego życia w sposób, który może być korzystny dla zdrowia związanego z endometriozą.

Jak korzystać z planu?

Na każdy dzień są podane przykładowe aktywności fizyczne, podzielone na pierwszą i drugą część dnia, wraz z czasem trwania i intensywnością. Do tych aktywności dostępne są linki do ćwiczeń na YouTube. Wystarczy kliknąć ten przycisk, aby przejść do nagrania i rozpocząć trening.



Aktywności zostały starannie ułożone w taki sposób, aby zapewnić Ci jak największe wsparcie. Na przykład, po ćwiczeniach siłowych znajdziesz ćwiczenia oddechowe lub dla rozluźnienia mięśni dna miednicy.

Plan obejmuje różnorodne rodzaje ćwiczeń, zarówno siłowe, jak i aerobowe, aby jak najlepiej wesprzeć Twoje ciało i zdrowie.



Pamiętaj!

To tylko przykładowy plan. Nie musisz ćwiczyć każdego dnia, jeśli nie masz na to przestrzeni, sił lub czasu.

Nie musisz również wykonywać całego planu w 100%.

Dostosuj go do swoich indywidualnych potrzeb i stanu zdrowia.

W razie wystąpienia bólu zawsze przerwij aktywność fizyczną!

Nie pomijaj ćwiczeń oddechowych i ćwiczeń rozluźniających mięśnie dna miednicy.

Celem tego planu jest inspirowanie Cię do regularnej aktywności fizycznej, która może przynieść ulgę i poprawę Twojego samopoczucia. Jeśli masz możliwość wykonywania niektórych ćwiczeń na zewnątrz, na przykład w ogrodzie, będzie to doskonały pomysł, aby dodatkowo zmniejszyć poziom stresu.

Gotowa? Zaczynamy!



Poniedziałek

I część dnia

- ▶ 15 minut lekkiego rozciągania i jogi na otwarcie klatki piersiowej (średnia/niska intensywność)
- ▶ 10 minut ćwiczeń oddechowych (niska intensywność)

II część dnia

- 30 minut spaceru (niska intensywność)
- ▶ 10 minut ćwiczeń rozluźniających mięśnie dna miednicy i brzuch (niska intensywność)

Dlaczego warto wykonać kilka ćwiczeń po wstaniu rano z łóżka?

Po nocy mięśnie i stawy mogą być sztywne. Wykonanie kilku prostych ćwiczeń po przebudzeniu pomaga aktywować te obszary, poprawiając elastyczność i zakres ruchu. Dodatkowo wykonując ćwiczenia oddechowe rozpoczniesz tydzień pełna spokoju i wewnętrznej równowagi.



Wtorek

I część dnia

- ▶ 20 minut treningu fitness z hantelkami (niski opór, wielokrotne powtórzenia - średnia intensywność)
- ▶ 15 minut rolowania

II część dnia

20 minut spaceru (niska intensywność)

- ▶ 10 minut relaksacyjnych ćwiczeń oddechowych (niska intensywność)

Pamiętaj! Dostosuj aktywność do swoich możliwości. Jeśli to dla Ciebie za dużo, możesz skrócić czas, zmienić kolejność albo zrealizować tylko część planu.



Środa

I część dnia

- ▶ 15 minut rozciągania i relaksacyjnej jogi (niska intensywność)
- ▶ 10 minut ćwiczeń oddechowych (niska intensywność)

II część dnia

20 minut pływania lub aqua aerobiku (średnia intensywność)

15 minut spaceru (niska intensywność)

Dlaczego warto zacząć dzień od ćwiczeń oddechowych?

Rozpoczęcie dnia od ćwiczeń oddechowych może stanowić moment spokoju i skupienia, co przekłada się na bardziej zrównoważony i pozytywny nastrój. Jest to także doskonały sposób na rozpoczęcie dnia z uwagą na swój stan fizyczny i psychiczny. :)



Czwartek

I część dnia

- ▶ 15 minut rozciągania i jogi na otwarcie bioder (niska intensywność)

15 minut spaceru (niska intensywność)

II część dnia

- ▶ 20 minut treningu siłowego (skupienie na górnej części ciała - średnia intensywność, średni opór)
- ▶ 10 minut ćwiczeń na rozluźnienie przepony (niska intensywność)

Wzmocnij core! Wzmacnianie mięśni core'u, takich jak mięśnie brzucha, pleców i miednicy, może pomóc w poprawie stabilności miednicy. Endometrioza może wpływać na struktury miednicy, co może prowadzić do napięcia mięśniowego i dyskomfortu. Silny core pomaga utrzymać prawidłową postawę ciała, co może zminimalizować dodatkowe obciążenia na kręgosłup i inne struktury w obrębie miednicy. To może przynieść ulgę w przypadku bólu pleców, który często towarzyszy endometriozie.



Piątek

I część dnia

- ▶ 20 minut pilatesu (niska intensywność)
- ▶ 10 minut rolowania
- ▶ 10 minut relaksacyjnych ćwiczeń oddechowych

II część dnia

- ▶ 30 minut treningu siłowego (skupienie na dolnej części ciała - średnia intensywność)
- ▶ 10 minut ćwiczeń mięśni dna miednicy (rozluźnianie)

Pamiętaj, że możesz zrobić dodatkowo spacer, przy okazji, idąc do sklepu pieszo lub wysiadając na wcześniejszym przystanku. :) Jeśli plan na ten dzień jest dla Ciebie zbyt intensywny - dostosuj go do siebie. Mimo, że wydaje Ci się, że ćwiczeń jest dużo, to łączny czas aktywności na ten dzień to tylko 1 godzina i 20 minut (w tym ćwiczenia oddechowe)!



Sobota

I część dnia

▶ Medytacja na wewnętrzny spokój

20 minut pływania lub aqua aerobiku
(średnia intensywność)

II część dnia

▶ 20 minut treningu całego ciała z gumą
(średnia intensywność)

**aktywność dodatkowa dla chętnych*

▶ joga dla mięśni dna miednicy

*Jeśli wolisz spędzić więcej czasu pływając, to możesz to zrobić!
Możesz pływać np. 45 minut (niska intensywność), a trening
obwodowy wykonać innego dnia - wszystko zależy tylko od Ciebie!*



Niedziela

I część dnia

40 minut łagodnego treningu cardio (np. jazda na rowerze, orbitrek, pływanie)



10 minut relaksacyjnych ćwiczeń oddechowych

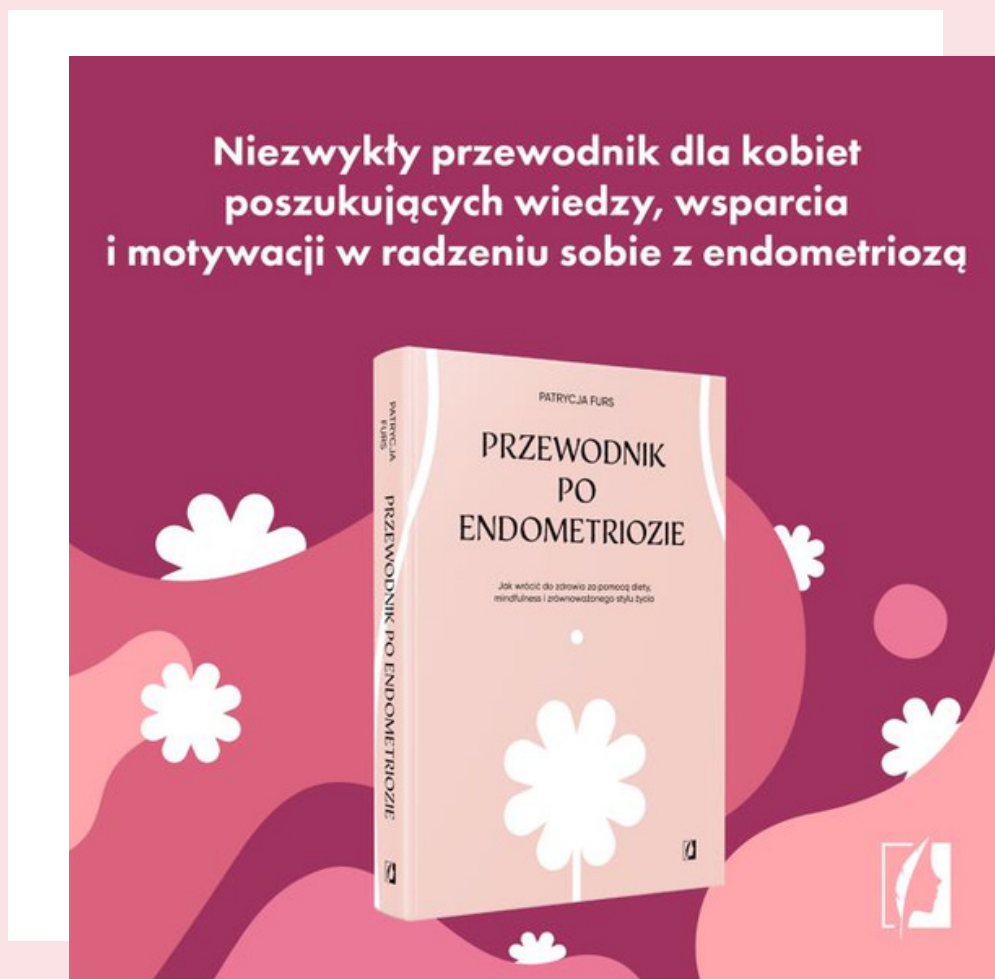
II część dnia

30 - 40 minut spaceru

Niedziela to doskonały dzień, aby poświęcić odrobinę więcej czasu na aktywność fizyczną - dla większości to dzień wolny. Wykorzystaj go na dłuższy trening cardio, np. 40 minutowy. A jeśli spacer, to może w lesie?



**Chcesz się dowiedzieć więcej na
temat endometriozy?**



**27.03.2024 premiera mojej książki
“Przewodnik po endometriozie”**

[Zamów tutaj](#)