

PROGRAM

Wspólna Gimnastyka



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SPIIS TREŚCI

Wprowadzenie	3
Rozdział 1. Zasady bezpieczeństwa	4
Rozdział 2. Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup	6
Rozdział 3. Ćwiczenia rozciągające i mobilizujące	11
Rozdział 4. Relaksacja i techniki oddechowe	14
Rozdział 5. Zakończenie	17
Rozdział 6. Aneks - Przykładowy Plan Tygodniowy	18



WPROWADZENIE

Program „Wspólna gimnastyka” to zestaw ćwiczeń przeznaczonych do wzmocnienia mięśni przykręgosłupowych, poprawy postawy oraz redukcji napięcia poprzez techniki relaksacyjne. Może być realizowany w grupach lub indywidualnie, w domu, szkole czy ośrodku zdrowia.

CEL PROGRAMU

- Wzmocnienie mięśni posturalnych i przykręgosłupowych
- Poprawa mobilności i elastyczności
- Redukcja napięć i stresu poprzez techniki relaksacyjne
- Zapobieganie bólom kręgosłupa oraz poprawa jakości życia

DLA KOGO JEST PRZEZNACZONY

- Osoby w różnym wieku (dzieci, dorośli, seniorzy)
- Osoby prowadzące siedzący tryb życia
- Osoby z bólami pleców, przeciążeniami, zespołem stresu
- Jako uzupełnienie rehabilitacji lub forma profilaktyki

KORZYŚCI Z UCZESTNICTWA

- Lepsza postawa ciała
- Mniejsze dolegliwości bólowe
- Lepszy sen i spokój psychiczny
- Większa świadomość własnego ciała

FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ

- Ćwiczenia grupowe lub indywidualne.
- Możliwość wykonywania w domu, szkole, pracy.
- Program dostosowany do możliwości fizycznych uczestnika.

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU

- Regularność (np. 2–3 razy w tygodniu).
- Zachowanie zasad bezpieczeństwa.
- Stopniowe zwiększanie trudności.
- Słuchanie sygnałów własnego ciała.



➔ ROZDZIAŁ 1. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

KONSULTACJA Z LEKARZEM LUB FIZJOTERAPEUTĄ

Osoby z problemami zdrowotnymi (np. bólami kręgosłupa, chorobami przewlekłymi, po operacjach) powinny skonsultować się przed rozpoczęciem programu.

DOBÓR ĆWICZEŃ DO INDYWIDUALNYCH MOŻLIWOŚCI

Nie należy forsować ciała ani przekraczać swoich możliwości fizycznych.

Ćwiczenia należy wykonywać w zakresie bezbólowym – pojawienie się bólu to sygnał do przerywania.

PRAWIDŁOWE PRZYGOTOWANIE MIEJSCA I SPRZĘTU

Wybierz stabilne, bezpieczne miejsce do ćwiczeń.

Używaj maty gimnastycznej i wygodnego stroju, który nie ogranicza ruchów.

PRAWIDŁOWE PRZYGOTOWANIE MIEJSCA I SPRZĘTU

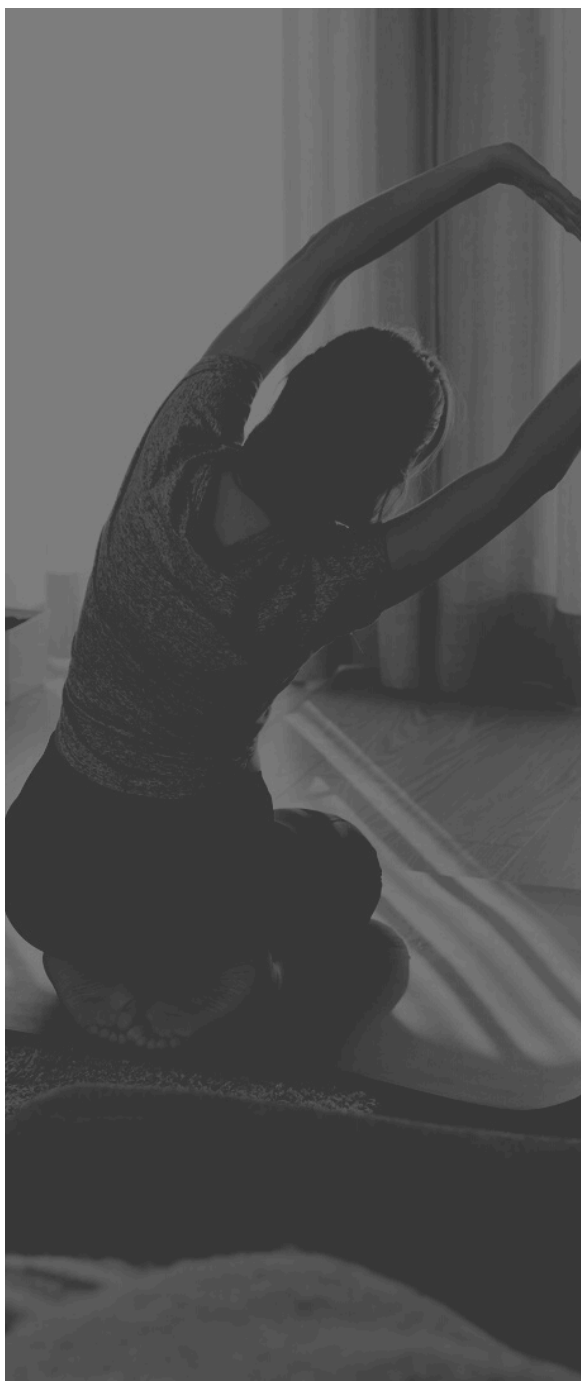
Wybierz stabilne, bezpieczne miejsce do ćwiczeń.

Używaj maty gimnastycznej i wygodnego stroju, który nie ogranicza ruchów.

PRAWIDŁOWA TECHNIKA I KONTROLA RUCHU

Każde ćwiczenie należy wykonywać wolno, precyzyjnie, z kontrolą oddechu.

Unikać gwałtownych i zbyt dynamicznych ruchów, szczególnie przy problemach z kręgosłupem.



ODDYCHANIE ĆWICZEŃ

PODCZAS

Nie wstrzymywać oddechu – oddychaj naturalnie i spokojnie, najlepiej przez nos.

Wydech przy napięciu, wdech przy rozluźnieniu.

STOPNIOWE WPROWADZANIE PROGRAMU

Rozpocznij od prostszych wersji ćwiczeń i krótszych sesji.

Zwiększaj trudność i czas trwania treningów stopniowo, obserwując swoje samopoczucie.

NAWODNIENIE I ODPOCZYNEK

Pij wodę przed i po treningu.

Zadbaj o odpowiedni czas na regenerację między sesjami.

➤ ROZDZIAŁ 2. ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE KRĘGOSŁUP

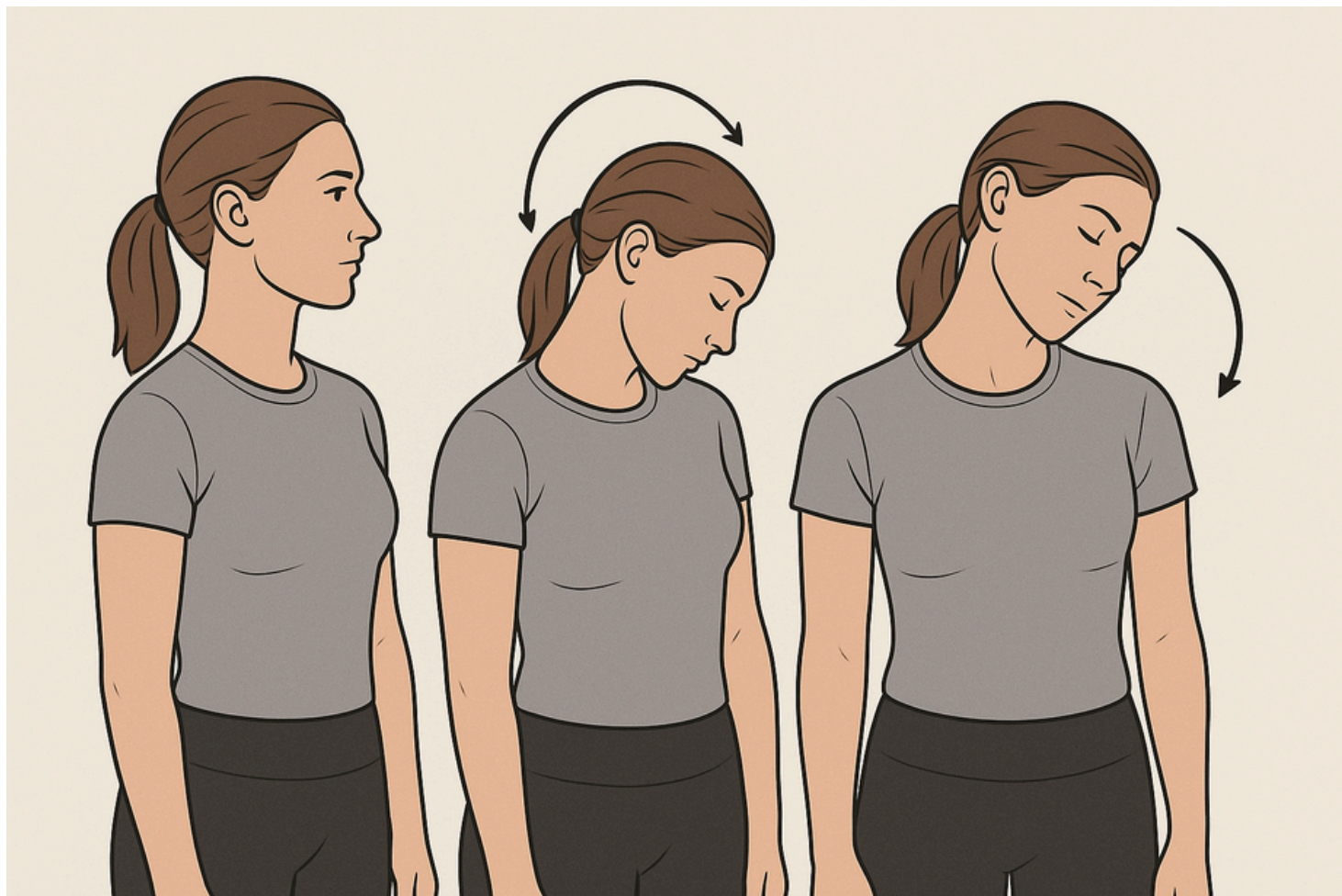
Ćwiczenia zostały podzielone według odcinków kręgosłupa i grup funkcjonalnych. Zaleca się ich wykonywanie 2–3 razy w tygodniu, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.

A ODCINEK SZYJNY

1 KRAŻENIA I SKŁONY GŁOWY

- Wykonuj powolne półkrażenia głowy z przodu (unikaj pełnych obrotów).
- Skłony: do przodu, do boków, delikatne odchylenie w tył.
- Czas: 3 serie po 5–6 powtórzeń na każdą stronę.
- Cel: rozluźnienie i poprawa ruchomości.

Sylwetka pokazuje neutralną postawę oraz kierunki ruchu głowy (do przodu i na boki).



2 IZOMETRIA Z OPOREM DŁONI (DELIKATNY NACISK)

- Połóż dłoń na czole, skroni lub potylicy i delikatnie naciskaj głowę w dłoń, nie ruszając szyją.
- Czas: 3 serie po 5-7 sekund nacisku w każdym kierunku.
- Cel: wzmacnianie mięśni głębokich szyi bez ruchu.

Ilustracja przedstawia dłoń naciskającą na czoło w pozycji stojącej – symboliczna forma ćwiczenia izometrycznego.

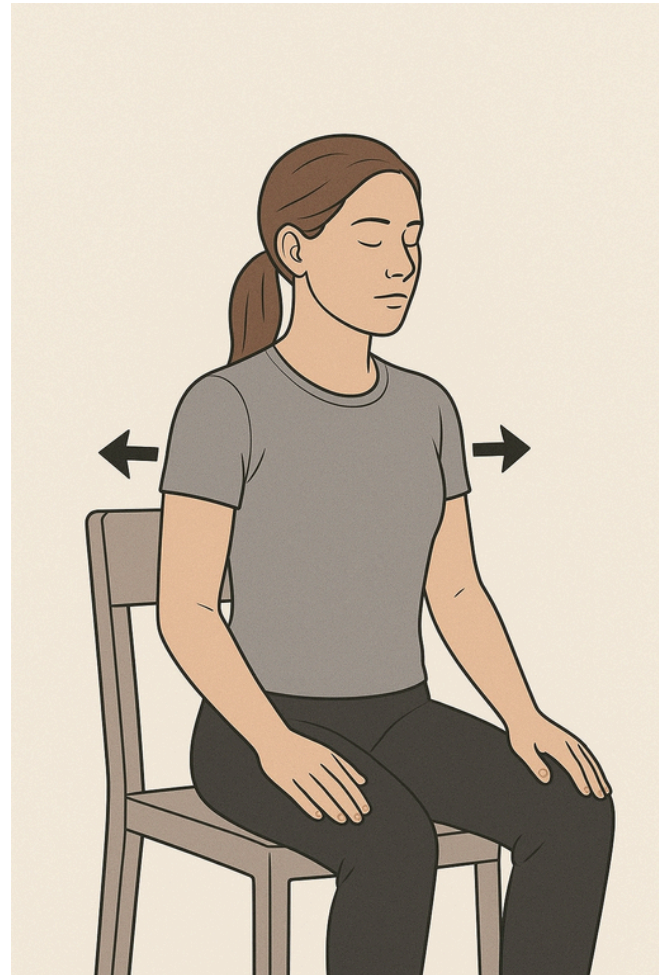


B ODCINEK PIERSIOWY

1 ŚCiąGANIE ŁOPATEK W POZYCJI SIEDZĄCEJ

- Usiądź prosto, ramiona wzdłuż ciała, ściągnij łopatki do tyłu i w dół.
- Czas: 3 serie po 10 powtórzeń.
- Cel: aktywacja mięśni posturalnych i poprawa postawy.

Rysunek przedstawia osobę siedzącą na krześle z ramionami cofającymi się w kierunku łopatek – wraz z symbolami ruchu.



2 ROTACJE TUŁOWIA W SIADZIE

- Usiądź prosto, ręce skrzyżowane na klatce piersiowej, obracaj tułów w prawo i lewo.
- Czas: 2–3 serie po 8–10 rotacji na stronę.
- Cel: mobilizacja kręgosłupa piersiowego.

Ilustracja przedstawia osobę siedzącą z ramionami skrzyżowanymi na klatce piersiowej oraz strzałkami symbolizującymi rotację tułowia w obie strony.



ODCINEK LĘDŹWIOWY

1 MOSTEK” – UNOSZENIE MIEDNICY

- Pozycja leżenia na plecach, nogi ugięte, ręce przy ciele. Unieś miednicę do linii kolan.
- Czas: 3 serie po 10–12 powtórzeń.
- Cel: wzmacnianie pośladków, odciążenie lędźwi.

Ilustracja przedstawia leżenie tyłem z uniesioną miednicą, a strzałka wskazuje kierunek ruchu – w górę.



2 POZYCJA DZIECKA – NAPINANIE I ROZLUŻNIANIE

- Pozycja z jogi: usiądź na piętach, pochyl się do przodu. Napnij delikatnie dolne plecy, potem rozluźnij.
- Czas: 3 powtórzenia po 20 sekund.
- Cel: delikatne rozciąganie i relaksacja lędźwi.

Grafika przedstawia klasyczną pozycję dziecka z ramionami wyciągniętymi do przodu i zgięciem tułowia – ze strzałką sugerującą relaksacyjne obniżenie napięcia.



D CORE I STABILIZACJA

1 PLANK (DESKA) - WERSJA UPROSZCZONA

- Oprzyj się na przedramionach i kolanach, utrzymaj ciało w linii.
- Czas: 3 serie po 15–30 sekund.
- Cel: aktywacja mięśni głębokich (core), poprawa stabilizacji.

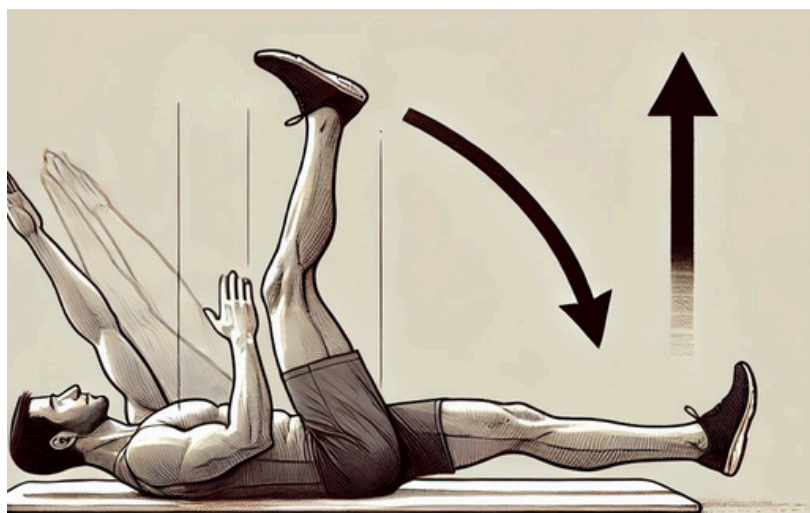
Ilustracja ukazuje uproszczoną wersję deski z podparciem na przedramionach i kolanach oraz **strzałką** sugerującą utrzymanie pozycji.



2 PRZECIWKAWSTAWNE UNOSZENIA (Z LEŻENIA TYŁEM)

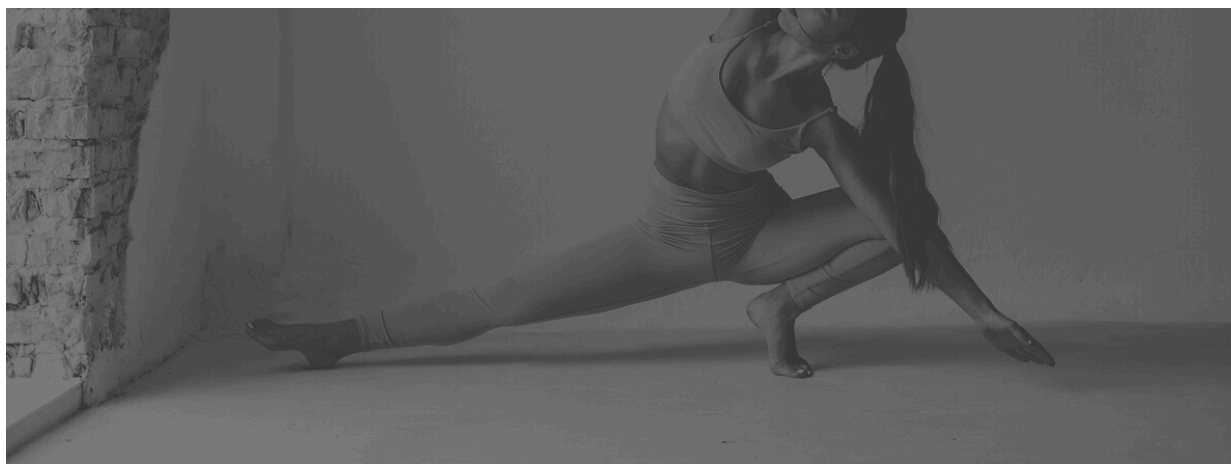
- Leżenie na plecach, ugięte nogi. Unieś jednocześnie prawe ramię i lewą nogę, potem zmiana.
- Czas: 2–3 serie po 6–8 powtórzeń na stronę.
- Cel: koordynacja i stabilizacja odcinka lędźwiowego.

Ilustracja ukazuje osobę leżącą na plecach z jednoczesnym uniesieniem przeciwstawnych kończyn – graficzne ujęcie koordynacji i stabilizacji.



➤ ROZDZIAŁ 3. ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE I MOBILIZUJĄCE

Rozciąganie i mobilizacja poprawiają zakres ruchu, zmniejszają napięcie mięśniowe i wspierają regenerację. Ćwiczenia najlepiej wykonywać po treningu lub jako oddzielną sesję.



1 SKŁONY BOCZNE I W PRZÓD

Opis: Skłony mobilizują kręgosłup w płaszczyźnie czołowej i strzałkowej, rozciągają mięśnie tułowia i poprawiają elastyczność.

TECHNIKA:

- Stań prosto, stopy na szerokość bioder.
- Skłon w bok – unieś jedną rękę nad głowę i pochyl się w przeciwną stronę.
- Skłon w przód – z wydechem pochyl tułów do przodu, starając się sięgnąć dłońmi do podłogi.

CZAS: 2 serie po 3 powtórzenia w każdą stronę; w każdym skłonie pozostań 15–20 sekund.



2 ROZCIĄGANIE BIODER (POZYCJA GOŁĘBIA / WYKROK Z POGŁĘBIENIEM)

OPIS:

Ćwiczenia te rozciągają mięśnie biodrowo-lędźwiowe i pośladkowe, które często są napięte przy siedzącym trybie życia.

Technika:

A) POZYCJA GOŁĘBIA:

- Z pozycji klęku podpartego, przesun jedną nogę zgiętą pod kątem 90° do przodu, drugą wyprostuj do tyłu.
- Oprzyj tułów na zgiętej nodze i pozostań w rozciągnięciu.

b) Wykrok z pogłębieniem:

- Wykonaj głęboki wykrok do przodu, kolano drugiej nogi oprzyj na podłożu.
- Powoli pogłębiaj wykrok, przesuając biodra w przód

Czas: 2–3 serie po 20–30 sekund na stronę.



3 ROZCIAGANIE GRZBIETU - "KLĘK PODPARTY Z PRZESUWANIEM RĄK"

OPIS:

Ćwiczenie mobilizuje odcinek piersiowy i rozciąga mięśnie grzbietu oraz mięśnie najszerze grzbietu.

TECHNIKA:

- Przyjmij pozycję klęku podpartego.
- Powoli przesuwaj ręce jak najdalej do przodu po podłodze, aż poczujesz rozciąganie w górnej części pleców i barkach.
- Głowę zbliż do podłoża, biodra pozostają nad kolanami.

CZAS: 2 SERIE PO 20–30 SEKUND.



Relaksacja to kluczowy element zdrowego stylu życia. Pomaga obniżyć napięcie mięśniowe, zredukować stres i wspomaga regenerację układu nerwowego. Poniższe techniki są proste do wykonania i można je stosować codziennie, szczególnie po ćwiczeniach fizycznych.

1 ĆWICZENIE ODDECHOWE „4-7-8”

Cel: redukcja stresu, spowolnienie rytmu serca, poprawa koncentracji.

Technika wykonania:

- Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji.
- Zamknij oczy.
- Wykonaj wdech przez nos, licząc powoli do 4.
- Wstrzymaj oddech, licząc do 7.
- Powoli wypuść powietrze ustami, licząc do 8.
- Powtórz cały cykl 4-6 razy.

Wskazówka: Wydech powinien być spokojny, długi i rozluźniający.

Rysunek pokazuje osobę w pozycji relaksacyjnej oraz cykl oddechowy z wyraźnymi oznaczeniami: wdech 4s, zatrzymanie 7s, wydech 8s.



2 SKANOWANIE CIAŁA (BODY SCAN)

Cel: rozluźnienie całego ciała, zwiększenie świadomości ciała i uwalnianie napięć.

TECHNIKA WYKONANIA:

- Połóż się wygodnie na plecach.
- Zamknij oczy i skup się na swoim ciele.
- Zaczynaj od stóp – poczuj je, rozluźnij.
- Następnie przenoś uwagę kolejno na: łydki, uda, pośladki, brzuch, klatkę piersiową, ramiona, dłonie, szyję, twarz.
- W każdym obszarze zatrzymaj uwagę na kilka sekund i pozwól mięśniom się rozluźnić.

Czas: 5–10 minut spokojnego „przeskanowania” ciała.

Grafika przedstawia osobę leżącą oraz pionową strzałkę z instrukcją „skanuj od stóp do głowy” – obrazujące mentalne przesuwanie uwagi po ciele.



3 PROGRESYWNA RELAKSACJA JACOBSONA

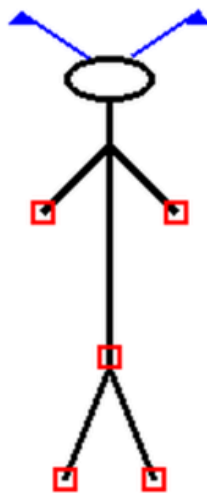
Cel: redukcja napięcia poprzez kontrast mięśniowy – napięcie vs rozluźnienie.

Technika wykonania:

- Wybierz grupę mięśni (np. dłonie).
- Mocno napnij je przez 5 sekund.
- Z wydechem gwałtownie rozluźnij.
- Poczuj różnicę pomiędzy napięciem a rozluźnieniem.
- Powtórz z innymi grupami mięśni: przedramiona, ramiona, kark, twarz, brzuch, uda, stopy.

Cała sesja: 8–12 minut.

Ilustracja przedstawia postać stojącą z zaznaczonymi grupami mięśni oraz strzałkami symbolizującymi fazy napięcia i rozluźnienia.



WSKAZÓWKA OGÓLNA:

Relaksację najlepiej wykonywać w cichym, spokojnym miejscu, przy stonowanym oświetleniu, po wysiłku fizycznym lub przed snem.

➔ ROZDZIAŁ 5. ZAKOŃCZENIE

Gratulacje! Jeśli dotarłeś do końca programu, zrobiłeś ważny krok w kierunku wzmocnienia swojego kręgosłupa, poprawy samopoczucia oraz zwiększenia świadomości własnego ciała. Kluczem do utrzymania efektów jest regularność – nawet krótka sesja wykonywana codziennie przynosi większe korzyści niż długie ćwiczenia raz w tygodniu.

🔄 CODZIENNOŚĆ CZYNI MISTRZA

- Wybierz dogodną porę dnia – najlepiej rano lub wieczorem.
- Nawet 10–15 minut dziennie może realnie poprawić jakość życia i zmniejszyć napięcia.

📝 PROWADŹ DZIENNICZEK ĆWICZEŃ

Zapisuj w nim:

- Datę wykonania ćwiczeń,
- Czas trwania sesji,
- Krótką notatkę o samopoczuciu (np. „mniejsze napięcie szyi”, „czuję się lżej”).

Dzięki temu łatwiej zauważysz postępy i utrzymasz motywację.

✅ PROGRES CO 4 TYGODNIE


Co miesiąc:

- Porównaj aktualne samopoczucie z początkiem programu.
- Zwiększ delikatnie liczbę powtórzeń wybranych ćwiczeń.
- Możesz dodać elementy wzmacniające (np. taśmy, lekkie hantle) lub urozmaicenia (ćwiczenia na świeżym powietrzu).

💬 Na koniec

Twoje ciało to najlepszy wskaźnik postępu. Słuchaj go, szanuj tempo regeneracji i celebryj każdą sesję – nawet najmniejszą. Małe zmiany codzienne tworzą wielką zmianę w dłuższej perspektywie.





ROZDZIAŁ 6. ANEKS - PRZYKŁADOWY PLAN TYGODNIOWY

Aby zachować regularność i równowagę między wzmacnianiem a regeneracją, warto rozłożyć ćwiczenia w ciągu tygodnia w sposób naprzemienny. Poniżej znajdziesz przykład, który możesz dostosować do własnych potrzeb i możliwości.

TYGODNIOWY ROZKŁAD:

Poniedziałek

Część I – Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup (szyjny + piersiowy)

- Krótka relaksacja (np. skanowanie ciała)

Środa

Część II – Ćwiczenia rozciągające i mobilizujące

- Ćwiczenia oddechowe 4-7-8

Piątek

Część I – Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup (lędźwiowy + core)

- Część III – Relaksacja Jacobsona

WSKAZÓWKI:

- Zachowaj dzień przerwy między sesjami – ciało potrzebuje czasu na adaptację.
- W dni wolne możesz wykonywać delikatne ćwiczenia oddechowe lub spacer.
- Jeśli masz więcej czasu, możesz połączyć ćwiczenia wzmacniające z mobilizującymi.

WŁASNA WERSJA PLANU:

Zachęcamy do zapisania lub wydrukowania swojego planu i powieszenia go w widocznym miejscu – to świetny sposób na utrwalenie nawyku.

