VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich, moduł 4 z 10

Ruch i ćwiczenia

Łagodne ćwiczenia w domu, na siedząco lub na stojąco, bez specjalnego sprzętu. Jak się rozgrzać, wyciszyć i ćwiczyć bezpiecznie.



Numer projektu	101239131
Program	Erasmus+ Sport, partnerstwa na małą skalę
Pakiet roboczy	WP2, lider MOBAD (Mobile Adventure), Polska
Wydanie	1.0, 30 września 2026 r.
Poziom rozpowszechniania	Publiczny

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Moduł 4 z 10

4 Ruch i ćwiczenia

Łagodne ćwiczenia w domu, na siedząco lub na stojąco, bez specjalnego sprzętu. Jak się rozgrzać, wyciszyć i ćwiczyć bezpiecznie.

W tym module

1 Rozgrzewka i wyciszenie 3

2 Ćwiczenia dla początkujących 5

3 Ruch bliski twojej kulturze 6

4 Zasady bezpieczeństwa 7

Czytaj albo słuchaj na telefonie

Ten moduł pomoże ci więcej się ruszać w domu. Nie potrzebujesz specjalnego sprzętu. Wystarczy krzesło, ściana i trochę miejsca na podłodze.

Moduł ma cztery części. Możesz zacząć od dowolnej z nich. Każde ćwiczenie ma łatwiejszą wersję, a większość można robić na siedząco.

Zanim zaczniesz, przeczytaj, jak zadbać o swoje bezpieczeństwo (strona 7).

1 Rozgrzewka i wyciszenie

Rozgrzewka przygotowuje ciało do ruchu. Pomaga też zapobiegać urazom. Wyciszenie pomaga sercu stopniowo zwolnić.

Oba zestawy trwają około 5 minut. Większość ruchów możesz robić na siedząco albo na stojąco.

Rozgrzewka: około 5 minut

Każdy ruch rób przez około 1 minutę. Jeśli skończysz powtórzenia z karty przed upływem minuty, zrób je jeszcze raz. Zacznij powoli i łagodnie.



1 Marsz w miejscu (strona 11)



2 Krążenia barków (strona 12)



3 Dotknięcia stopą w bok (strona 13)



4 Unoszenie kolan (strona 14)

Na koniec maszeruj w miejscu jeszcze przez 1 minutę. Teraz jesteś gotowa.

Obejrzyj lub posłuchaj

Rozgrzewka

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/warm-up-routine

Wyciszenie: około 5 minut

Kiedy kończysz ćwiczenia, łagodnie zwolnij. Nie zatrzymuj się nagle.



1 Marsz w miejscu (strona 11), powoli. Przez około 1 minutę stopniowo zwalniaj tempo.



2 Rozciąganie klatki piersiowej (strona 18)



3 Skłon w bok (strona 19)



4 Rozciąganie tyłu uda (strona 20)

Jeśli byłaś na spacerze, dodaj rozciąganie łydki (strona 21).

Potem usiądź spokojnie i spróbuj zrobić minutę przerwy (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/exercises/one-minute-pause).

Obejrzyj lub posłuchaj

Wyciszenie po ćwiczeniach

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/cool-down-routine

2 Ćwiczenia dla początkujących

Te ćwiczenia są łagodne. Możesz je robić na małej przestrzeni. Nie potrzebujesz specjalnych ubrań ani sprzętu.

Na początek wybierz jedno lub dwa. Nie musisz robić wszystkich. Zrób kilka i co tydzień dodawaj trochę więcej.

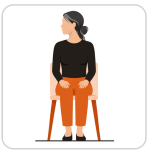
Staraj się robić ćwiczenia wzmacniające mięśnie co najmniej 2 dni w tygodniu.

Chodzenie



Szybki marsz
Umiarkowany, na stojąco lub na siedząco
strona 15

Rozciąganie



Skręt głowy
Łagodny, na siedząco
strona 16



Skręt tułowia
Łagodny, na siedząco
strona 17



Rozciąganie klatki piersiowej
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
strona 18



Skłon w bok
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
strona 19



Rozciąganie tyłu uda
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
strona 20



Rozciąganie łydki
Łagodny, na stojąco
strona 21

Obejrzyj lub posłuchaj

Delikatne rozciąganie
vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/stretching

Siła



Wstawanie z krzesła
Łagodny, na stojąco
strona 22



Pompki przy ścianie
Łagodny, na stojąco
strona 23



Wspięcia na palce
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
strona 24



Uginanie ramion z butelkami wody
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
strona 25

Obejrzyj lub posłuchaj

Proste ćwiczenia wzmacniające

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/strength

Równowaga

Rób te ćwiczenia przy ścianie albo przy krześle bez kółek, żeby móc się przytrzymać.



Stanie na jednej nodze
Umiarkowany, na stojąco
strona 26



Chód stopa za stopą
Umiarkowany, na stojąco
strona 27



Kroki w bok
Łagodny, na stojąco
strona 28

Obejrzyj lub posłuchaj

Równowaga

vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/balance

3 Ruch bliski twojej kulturze

Taniec przy muzyce to dobry sposób na ruch. Możesz sięgnąć po tańce i piosenki, które już znasz. Liczą się też codzienne rzeczy, na przykład spacer z koleżanką albo zabawy z dziećmi.

Każdy taniec możesz zatańczyć łagodniej:

- Wybierz wolniejszą muzykę.
- Pomiń skoki, podskoki i tupanie.
- Usiądź i poruszaj rękami i stopami.

Możesz tańczyć sama w domu albo z innymi kobietami. Nie musisz nikogo trzymać za rękę.

Oto trzy pomysły na początek. Każdy z nich jest inspirowany tańcem, który tańczy się razem w grupie.



Korowód
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
strona 29



Taniec w szeregu
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
strona 30



Krąg ze śpiewem
Łagodny, na stojąco lub na siedząco
strona 31

Korowód jest inspirowany polonezem. Nie jest szybki, więc mogą się przyłączyć osoby bez doświadczenia.

Taniec w szeregu jest inspirowany tańcami w szeregu, takimi jak halay i dabke. Krąg ze śpiewem jest inspirowany norweskimi tańcami ze śpiewem i ukraińskimi wiosennymi tańcami w kręgu.

4 Zasady bezpieczeństwa

Większość osób może bezpiecznie zacząć się ruszać, jeśli robi to małymi krokami. W tej części dowiesz się, jak ćwiczyć bezpiecznie.

To są ogólne informacje. To nie jest porada medyczna.

Poznaj swoje granice

Zacznij od odrobiny ruchu. Co tydzień rób trochę więcej. Dodawaj po jednej rzeczy: o minutę dłużej, o jedno powtórzenie więcej albo o jeden dzień więcej.

Kiedy się ruszasz, to normalne, że oddychasz szybciej i czujesz, że serce bije szybciej. Korzystaj z testu rozmowy: w trakcie ruchu nadal powinnaś móc mówić. Jeśli nie możesz mówić, zwolnij albo przerwij i odpocznij.

Odpoczywaj, kiedy potrzebujesz.

Ruszaj się bezpiecznie

- Używaj stabilnego krzesła bez kółek.
- Zabierz z podłogi rzeczy, o które możesz się potknąć.
- Załóż wygodne ubranie i buty. Albo ćwicz boso na podłodze, która nie jest śliska.
- Miej pod ręką trochę wody.
- Ćwiczenia równowagi rób przy ścianie albo przy krześle.

Ułatw sobie ćwiczenie

- Ruszaj się wolniej.
- Rób mniejsze ruchy.
- Rób mniej powtórzeń.
- Usiądź. Większość ćwiczeń ma wersję na siedząco.
- Przytrzymaj się ściany albo oparcia krzesła.

Przy każdym ćwiczeniu jest łatwiejsza wersja. Jeśli nadal czujesz, że coś jest nie tak, przerwij. Wybierz inne ćwiczenie.

Przerwij i odpocznij, jeśli:

- czujesz ból
- masz zawroty głowy, robi ci się słabo, masz mdłości albo źle się czujesz
- czujesz ból albo ucisk w klatce piersiowej
- serce mocno wali, trzepocze, bije nierówno albo dużo szybciej niż zwykle
- masz taką zadyszkę, że nie możesz mówić

Usiądź i odpocznij. Jeśli ból w klatce piersiowej, bardzo szybkie bicie serca albo zawroty głowy szybko nie mijają, natychmiast wezwij pomoc.

Jeśli zdarzyło ci się coś z tej listy, porozmawiaj z pracownikiem medycznym, zanim znowu zaczniesz ćwiczyć.

Porozmawiaj z pracownikiem medycznym, zanim zaczniesz, jeśli:

Porozmawiaj z pracownikiem medycznym, zanim zaczniesz ćwiczyć albo będziesz ćwiczyć więcej, jeśli:

- lekarz powiedział ci, że masz problemy z sercem albo wysokie ciśnienie krwi
- lekarz powiedział ci, żebyś uważała z ćwiczeniami
- w ciągu ostatnich 12 miesięcy miałaś ból w klatce piersiowej, zawroty głowy albo zemdlałaś
- masz chorobę przewlekłą (długotrwałą), na przykład cukrzycę albo astmę
- bierzesz leki na chorobę przewlekłą
- ból, opuchlizna albo uraz utrudniają ci ruch
- jesteś w ciąży albo w ostatnich kilku miesiącach urodziłaś dziecko

Pracownikiem medycznym może być twój lekarz, pielęgniarka, położna albo fizjoterapeuta.

Jeśli jesteś przeziębiona albo masz gorączkę, poczekaj, aż poczujesz się lepiej.

Jeśli jesteś w ciąży albo niedawno urodziłaś dziecko, ruch nadal jest dla ciebie dobry. Zapytaj swoją położną albo lekarza, co będzie dla ciebie odpowiednie.

Natychmiast wezwij pomoc, jeśli:

- ból albo ucisk w klatce piersiowej trwa dłużej niż 5 minut albo rozchodzi się do ręki, szyi, szczęki, pleców lub brzucha
- masz ból w klatce piersiowej i do tego się pocisz, masz mdłości, robi ci się słabo albo brakuje ci powietrza
- z trudem łapiesz powietrze albo się dusisz, a do tego bardzo trudno ci oddychać
- ktoś zemdleje podczas ćwiczeń
- serce bije bardzo szybko i nie zwalnia, kiedy odpoczywasz
- serce bije bardzo szybko i do tego masz ból w klatce piersiowej, robi ci się słabo albo brakuje ci powietrza
- jedna strona twarzy opada, ręka nagle słabnie albo nagle mówisz niewyraźnie

Zadzwoń pod numer alarmowy:

- W Norwegii zadzwoń pod 113. (112 to policja.)
- W Polsce zadzwoń pod 112 albo 999.
- W Turcji zadzwoń pod 112.
- W całej Unii Europejskiej możesz zadzwonić pod 112.

Nie siadaj za kierownicą, żeby jechać do szpitala.

Marsz w miejscu

Rozgrzewka

Łagodny początek, który przygotowuje ciało do ruchu.

Czas **Od 1 do 2 minut**

Poziom **Łagodny**

Pozycja **Na stojąco lub na siedząco**

Sprzęt **Brak**

Miejsce **Trochę miejsca na podłodze albo krzesło bez kółek**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Przytrzymaj się ściany albo krzesła, jeśli czujesz się niepewnie na nogach.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 7**

Krok po kroku

Na stojąco



1 Stań prosto, z lekko rozstawionymi stopami. Albo usiądź na brzegu krzesła.

Na siedząco





2 Zostań w jednym miejscu. Unieś jedną stopę nad podłogę, a potem ją opuść.





3 Teraz unieś drugą stopę. Maszeruj dalej w równym, spokojnym tempie.

4 Podczas marszu delikatnie machaj rękami.



Dopasuj do siebie

Łatwiej

Unoś stopy tylko trochę. Jeśli potrzebujesz, przytrzymaj się ściany albo krzesła.

Trudniej

Unoś kolana wyżej i maszeruj trochę szybciej.

Na telefonie

Rozgrzewka

Krążenia barków

Rozluźnia barki i górną część pleców.

Czas **Około 1 minuty**
Poziom **Łagodny**
Pozycja **Na stojąco lub na siedząco**
Sprzęt **Brak**
Miejsce **Wystarczy trochę miejsca**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Poruszaj się powoli.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: strona 7

Krok po kroku

Na stojąco



1 Usiądź albo stań prosto. Swobodnie opuść ręce.

Na siedząco





2 Unieś barki w stronę uszu.





3 Zatocz nimi powoli koło do tyłu i w dół.
4 Zrób to 5 razy. Potem zrób 5 krążeń do przodu.



Dopasuj do siebie

Łatwiej
Zataczaj mniejsze koła.

Trudniej
Cały czas maszeruj w miejscu, kiedy krążysz barkami.

Na telefonie

Rozgrzewka

Dotknięcia stopą w bok

Rozgrzewa biodra i nogi.

Czas **Około 1 minuty**

Poziom **Łagodny**

Pozycja **Na stojąco lub na siedząco**

Sprzęt **Brak**

Miejsce **Trochę miejsca na podłodze albo krzesło bez kółek**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Przytrzymaj się ściany albo krzesła, jeśli czujesz się niepewnie na nogach.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: strona 7

Krok po kroku

Na stojąco



1. Usiądź albo stań, z lekko rozstawionymi stopami.

Na siedząco





2. Wysuń jedną stopę w bok i dotknij palcami podłogi.
3. Przysuń ją z powrotem.





4. Teraz dotknij podłogi drugą stopą. Zrób tak 8 razy z każdej strony.



Dopasuj do siebie

Łatwiej
Dotykaj podłogi bliżej drugiej stopy. Trzymaj się krzesła jedną ręką.

Trudniej
Kiedy dotykasz podłogi, unoś ręce na boki.

Na telefonie

Unoszenie kolan

Rozgrzewka

Rozgrzewa nogi i biodra.

Czas **Około 1 minuty**

Poziom **Łagodny**

Pozycja **Na stojąco lub na siedząco**

Sprzęt **Brak**

Miejsce **Trochę miejsca na podłodze albo krzesło bez kółek**

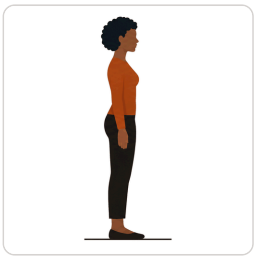
⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Nie odchylaj się do tyłu.
- Przytrzymaj się ściany albo krzesła, jeśli czujesz się niepewnie na nogach.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: strona 7

Krok po kroku

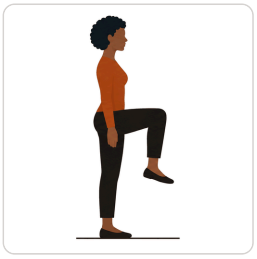
Na stojąco



1. Usiądź albo stań prosto. Trzymaj plecy prosto.

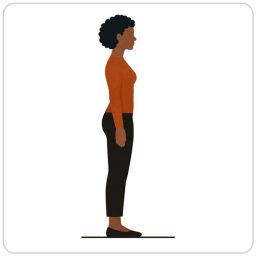
Na siedząco





2. Powoli unieś jedno kolano, tylko tak wysoko, jak ci wygodnie.





3. Delikatnie opuść stopę na podłogę.
4. Teraz unieś drugie kolano. Zrób to 8 razy z każdej strony.



Dopasuj do siebie

Łatwiej

Unoś kolano tylko trochę.

Trudniej

Kiedy kolano idzie w górę, dotknij go przeciwną ręką.

Na telefonie

Chodzenie

Szybki marsz

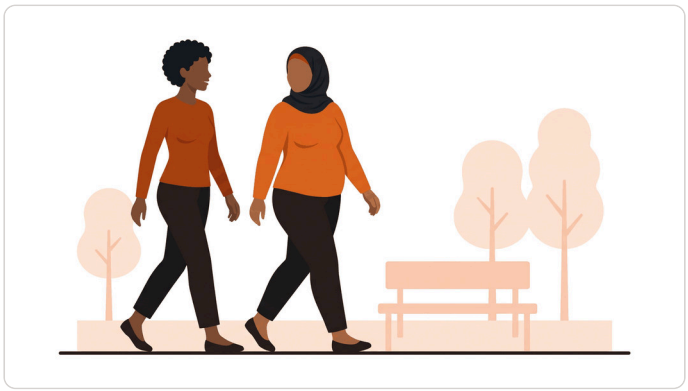
Codzienny sposób na ruch. Idziesz na tyle szybko, że możesz mówić, ale nie dasz rady śpiewać.

Czas	**Na początek łącznie od 5 do 10 minut**
Poziom	**Umiarkowany**
Pozycja	**Na stojąco lub na siedząco**
Sprzęt	**Wygodne buty**
Miejsce	**Trasa, na której czujesz się bezpiecznie, albo pokój lub korytarz**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Wybierz trasę, na której czujesz się bezpiecznie.
- Zawróć, zanim poczujesz się zmęczona. Czeka cię jeszcze droga do domu.
- Załóż wygodne buty, które dobrze trzymają stopy.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: strona 7



Krok po kroku

1. Przez pierwsze kilka minut idź powoli.
2. Potem idź trochę szybciej. Nadal możesz mówić, ale nie dasz rady śpiewać.
3. Utrzymaj to tempo przez kilka minut.
4. Przez ostatnie kilka minut znowu zwolnij.

Wersja na siedząco

Usiądź na brzegu krzesła i maszeruj stopami, tak jak w ćwiczeniu „Marsz w miejscu”.

Dopasuj do siebie

Łatwiej

Idź powoli albo tylko przez kilka minut. W domu zamiast tego maszeruj w miejscu.

Trudniej

Co tydzień dodawaj kilka minut albo wychodź na szybki marsz częściej w tygodniu.

Na telefonie

Rozciąganie

Skręt głowy

Delikatny ruch szyi w jedną i w drugą stronę.

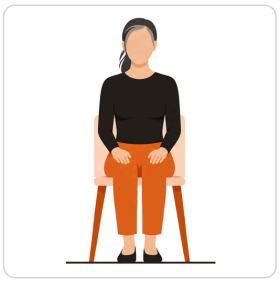
Czas **Około 1 minuty**
Poziom **Łagodny**
Pozycja **Na siedząco**
Sprzęt **Brak**
Miejsce **Krzesło bez kółek**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

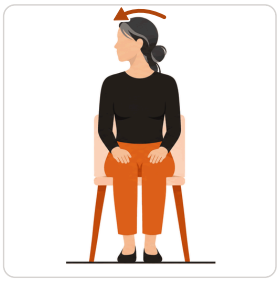
- Poruszaj się powoli.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: strona 7

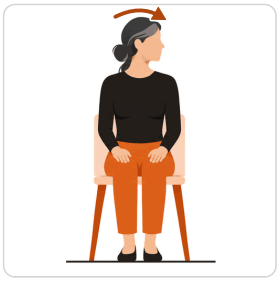
Krok po kroku



1 Usiądź prosto, z opuszczonymi barkami. Patrz prosto przed siebie.



2 Powoli obróć głowę w stronę jednego barku, tak daleko, jak ci wygodnie.
3 Wytrzymaj 5 sekund. Nie wstrzymuj oddechu.



4 Spójrz znowu przed siebie, potem obróć głowę w drugą stronę. Zrób to 3 razy w każdą stronę.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Obracaj głowę tylko trochę.

Trudniej
Wytrzymaj w każdym skręcie trochę dłużej.

Na telefonie

Rozciąganie

Skręt tułowia

Delikatny skręt górnej części pleców i talii.

Czas **Około 1 minuty**
Poziom **Łagodny**
Pozycja **Na siedząco**
Sprzęt **Brak**
Miejsce **Krzesło bez kółek**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

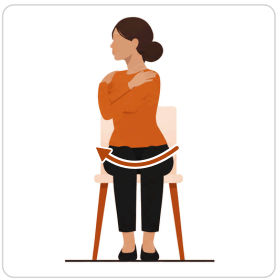
- Obracaj się powoli i tylko tak daleko, jak ci wygodnie.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: strona 7

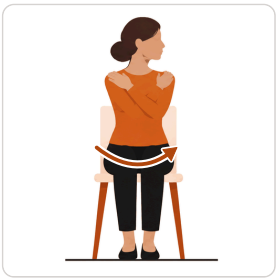
Krok po kroku



1. Usiądź prosto, stopy płasko na podłodze.
2. Skrzyżuj ręce i połóż dłonie na barkach.



3. Biodra trzymaj nieruchomo. Powoli obróć górną część ciała w jedną stronę.
4. Wytrzymaj 5 sekund, potem wróć do pozycji wyjściowej. Nie wstrzymuj oddechu.



5. Teraz obróć się w drugą stronę. Zrób to 5 razy w każdą stronę.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Obracaj się tylko trochę.

Trudniej
Wytrzymaj w każdym skręcie trochę dłużej.

Na telefonie

Rozciąganie

Rozciąganie klatki piersiowej

Rozciąga klatkę piersiową i przód barków.

Czas	**Około 1 minuty**
Poziom	**Łagodny**
Pozycja	**Na stojąco lub na siedząco**
Sprzęt	**Brak**
Miejsce	**Krzesło bez kółek, jeśli ćwiczysz na siedząco**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Rozciągaj się delikatnie. Powinnaś czuć ciągnięcie, ale nie ból.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 7**

Krok po kroku

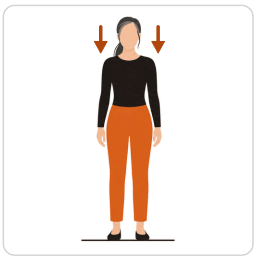
Na stojąco



1. Usiądź na brzegu krzesła, z dala od oparcia. Albo stań prosto.

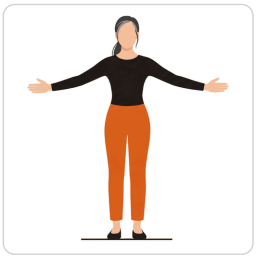
Na siedząco





2. Ściągnij barki do tyłu i w dół.





3. Rozłóż ręce na boki.
4. Delikatnie wypchnij klatkę piersiową do przodu, aż poczujesz rozciąganie.
5. Wytrzymaj od 5 do 10 sekund, potem się rozluźnij. Zrób to 5 razy. Nie wstrzymuj oddechu.



Dopasuj do siebie

Łatwiej
Trzymaj ręce niżej i rozciągaj się tylko trochę.

Trudniej
Wytrzymaj w tej pozycji dłużej, do 30 sekund.

Na telefonie

Rozciąganie

Skłon w bok

Rozciąga boki ciała.

Czas **Około 1 minuty**

Poziom **Łagodny**

Pozycja **Na stojąco lub na siedząco**

Sprzęt **Brak**

Miejsce **Trochę miejsca na podłodze albo krzesło bez kółek**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Nie pochylaj się do przodu i nie skręcaj się. Poruszaj się powoli.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 7**

Krok po kroku

Na stojąco



1. Usiądź albo stań prosto, z rozstawionymi stopami.
2. Swobodnie opuść ręce wzdłuż ciała.

Na siedząco





3. Powoli przesuń jedną dłoń w dół, wzdłuż boku nogi. Biodra trzymaj nieruchomo.
4. Pochyl się tylko tak daleko, jak ci wygodnie, a potem się wyprostuj.





5. Teraz pochyl się w drugą stronę. Zrób to 3 razy w każdą stronę.



Dopasuj do siebie

Łatwiej

Pochylaj się tylko trochę.

Trudniej

W każdym skłonie wytrzymaj do 10 sekund. Nie wstrzymuj oddechu.

Na telefonie

Rozciąganie

Rozciąganie tyłu uda

Rozciąga tył uda.

Czas **Około 1 minuty**

Poziom **Łagodny**

Pozycja **Na stojąco lub na siedząco**

Sprzęt **Brak**

Miejsce **Trochę miejsca na podłodze i krzesło do przytrzymania, jeśli chcesz**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Trzymaj plecy prosto. Nie rób gwałtownych ruchów.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 7**

Krok po kroku

Na stojąco



1. Stań prosto. Przytrzymaj się oparcia krzesła albo oprzyj dłonie na zgiętej nodze.

Na siedząco





2. Postaw jedną piętę przed sobą na podłodze, palce w górę. Trzymaj tę nogę prosto.





3. Lekko zegnij drugie kolano i wypchnij pośladki do tyłu.
4. Pochyl się trochę do przodu z prostymi plecami, aż poczujesz rozciąganie.
5. Wytrzymaj 10 sekund. Potem zmień nogę. Zrób to 2 razy z każdej strony. Nie wstrzymuj oddechu.

Wersja na siedząco

Usiądź na brzegu krzesła. Wyprostuj jedną nogę przed sobą, pięta na podłodze. Siedź prosto i pochyl się trochę do przodu.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Pochyl się tylko trochę.

Trudniej
Wytrzymaj w tej pozycji dłużej, do 30 sekund.

Na telefonie

Rozciąganie

Rozciąganie łydki

Rozciąga łydkę. Dobre po spacerze.

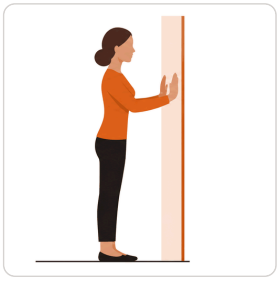
Czas	**Około 2 minut**
Poziom	**Łagodny**
Pozycja	**Na stojąco**
Sprzęt	**Brak**
Miejsce	**Ściana albo oparcie krzesła**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Trzymaj piętę tylnej nogi na podłodze. Nie rób gwałtownych ruchów.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 7**

Krok po kroku



1. Stań twarzą do ściany i oprzyj o nią dłonie. Albo przytrzymaj się oparcia krzesła.



2. Zrób jedną nogą krok do tyłu. Trzymaj tę nogę prosto, a piętę na podłodze.



3. Zegnij przednie kolano, aż poczujesz rozciąganie w tylnej nodze.
4. Wytrzymaj 15 sekund. Potem zmień nogę. Zrób to 3 razy z każdej strony. Nie wstrzymuj oddechu.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Zrób mniejszy krok do tyłu.

Trudniej
Wytrzymaj w tej pozycji do 20 sekund.

Na telefonie

Wstawanie z krzesła

Siła

Ćwiczenie na mięśnie nóg i pośladków.

Czas **Około 1 minuty**

Poziom **Łagodny**

Pozycja **Na stojąco**

Sprzęt **Brak**

Miejsce **Krzesło bez kółek, dosunięte do ściany**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

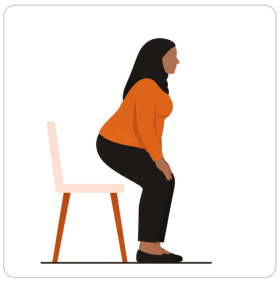
- Dosuń krzesło do ściany, żeby nie mogło się przesunąć.
- Nie wstrzymuj oddechu. Rób wydech, kiedy wstajesz.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: strona 7

Krok po kroku



1 Usiądź na brzegu krzesła. Postaw stopy płasko, lekko rozstawione.



2 Pochyl się trochę do przodu.



3 Wstań powoli, siłą nóg. Patrz prosto przed siebie.
4 Usiądź powoli. Jeśli potrzebujesz, pomóż sobie rękami.
5 Zrób to 5 razy.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Wstając, odpychaj się rękami od ud.

Trudniej
Zrób to do 10 razy. Albo zatrzymaj się tuż nad siedzeniem i znowu wstań.

Na telefonie

Pompki przy ścianie

Ćwiczenie na mięśnie rąk, klatki piersiowej i barków.

Siła

Czas **Około 1 minuty**

Poziom **Łagodny**

Pozycja **Na stojąco**

Sprzęt **Brak**

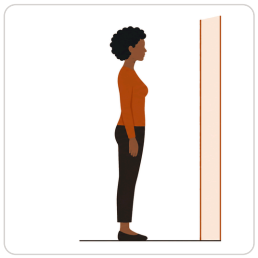
Miejsce **Wolny kawałek ściany**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Nie wstrzymuj oddechu. Rób wydech, kiedy odpychasz się od ściany.
- Stań na podłodze, która nie jest śliska.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: strona 7

Krok po kroku



1. Stań w odległości wyciągniętej ręki od ściany.



2. Połóż dłonie płasko na ścianie, na wysokości barków.



3. Trzymaj plecy prosto. Powoli zegnij łokcie i zbliż klatkę piersiową do ściany.
4. Powoli odepchnij się od ściany, aż ręce się wyprostują.
5. Zrób to 5 razy.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Stań trochę bliżej ściany.

Trudniej
Zrób to do 10 razy.
Albo stań trochę dalej od ściany.

Na telefonie

Wspięcia na palce

Siła

Ćwiczenie na mięśnie łydek.

Czas **Około 1 minuty**

Poziom **Łagodny**

Pozycja **Na stojąco lub na siedząco**

Sprzęt **Brak**

Miejsce **Krzesło bez kółek albo blat kuchenny**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Jeśli czujesz się niepewnie na nogach, cały czas trzymaj się krzesła albo blatu.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 7**

Krok po kroku

Na stojąco



1 Stań za krzesłem i przytrzymaj się oparcia.

Na siedząco





2 Powoli wspnij się na palce.





3 Powoli opuść pięty na podłogę.

4 Zrób to 5 razy.

Wersja na siedząco

Usiądź, stopy płasko na podłodze. Unieś pięty, tak żeby kolana poszły w górę, a potem opuść pięty.

Dopasuj do siebie

Łatwiej

Rób to na siedząco.

Trudniej

Zrób to do 10 razy.

Trzymaj się krzesła lżej.

Na telefonie

Siła

Uginanie ramion z butelkami wody

Ćwiczenie na bicepsy, czyli mięśnie z przodu ramion.

Czas **Około 1 minuty**

Poziom **Łagodny**

Pozycja **Na stojąco lub na siedząco**

Sprzęt **Dwie małe butelki z wodą**

Miejsce **Krzesło bez kółek, jeśli ćwiczysz na siedząco**

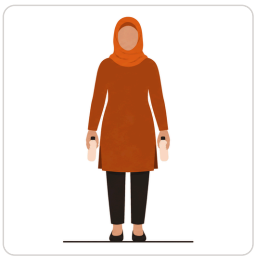
⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Trzymaj plecy prosto, a łokcie przy ciele.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 7**

Krok po kroku

Na stojąco



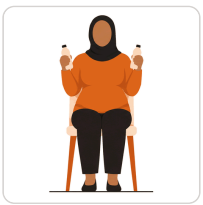
1. Usiądź albo stań prosto. Weź do każdej ręki butelkę z wodą.
2. Trzymaj ręce wzdłuż ciała, dłonie zwrócone do przodu.

Na siedząco





3. Powoli zegnij łokcie i podnieś butelki do barków.





4. Powoli je opuść. Zrób to 5 razy.



Dopasuj do siebie

Łatwiej
Weź mniejsze butelki albo ćwicz bez butelek.

Trudniej
Zrób to do 10 razy.

Na telefonie

Równowaga

Stanie na jednej nodze

Ćwiczy równowagę.

Czas **Około 1 minuty**

Poziom **Umiarkowany**

Pozycja **Na stojąco**

Sprzęt **Brak**

Miejsce **Ściana albo krzesło bez kółek**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Zawsze stój blisko ściany albo krzesła.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 7**

Krok po kroku



1 Stań twarzą do ściany. Dotknij jej czubkami palców dłoni.



2 Unieś jedną stopę trochę nad podłogę. Trzymaj biodra równo.

3 Wytrzymaj 5 sekund. Delikatnie postaw stopę.



4 Zmień nogę. Zrób to 3 razy z każdej strony.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Trzymaj obie dłonie na ścianie. Unieś tylko piętę.

Trudniej
Wytrzymaj do 10 sekund. Dotykaj ściany lżej.

Na telefonie

Równowaga

Chód stopa za stopą

Ćwiczy równowagę podczas chodzenia.

Czas **Około 1 minuty**

Poziom **Umiarkowany**

Pozycja **Na stojąco**

Sprzęt **Brak**

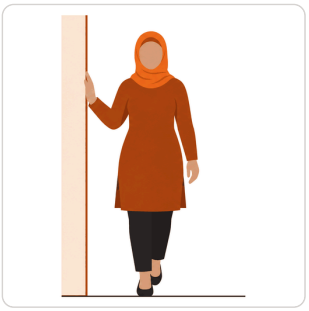
Miejsce **Ściana, wzdłuż której możesz iść**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

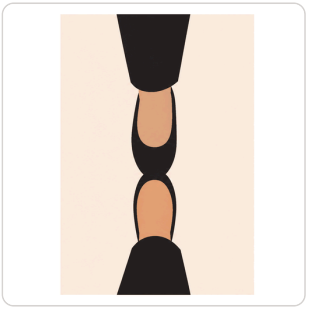
- Cały czas trzymaj rękę blisko ściany.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 7**

Krok po kroku



1. Stań przy ścianie. Dotknij jej czubkami palców dłoni.



2. Postaw piętę jednej stopy na podłodze tuż przed palcami drugiej stopy.
3. Teraz w ten sam sposób przestaw tylną stopę do przodu.
4. Patrz przed siebie, nie w dół. Zrób 5 kroków.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Zostaw mały odstęp między piętą przedniej stopy a palcami tylnej.

Trudniej
Zrób do 10 kroków. Dotykaj ściany lżej.

Na telefonie

Równowaga

Kroki w bok

Ćwiczy równowagę podczas ruchu w bok.

Czas **Około 1 minuty**

Poziom **Łagodny**

Pozycja **Na stojąco**

Sprzęt **Brak**

Miejsce **Wolny kawałek podłogi przy ścianie albo blacie**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

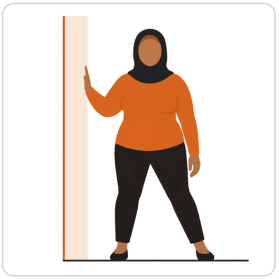
- Najpierw zabierz z podłogi rzeczy, o które możesz się potknąć. Nie krzyżuj stóp.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 7**

Krok po kroku



1 Stań przy ścianie albo blacie. Złącz stopy i lekko ugnij kolana.



2 Powoli zrób jedną stopą krok w bok.



3 Dostaw do niej drugą stopę.

4 Trzymaj biodra równo. Zrób 10 kroków w jedną stronę, a potem 10 kroków z powrotem.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Rób małe kroki. Przytrzymaj się blatu albo oparcia krzesła.

Trudniej
Zrób kilka kroków więcej w każdą stronę.

Na telefonie

Korowód

Ruch z twojej kultury

Powolny taniec chodzony, inspirowany polonezem.

Czas	**Od 2 do 5 minut**
Poziom	**Łagodny**
Pozycja	**Na stojąco lub na siedząco**
Sprzęt	**Muzyka, którą lubisz, jeśli chcesz**
Miejsce	**Pokój, korytarz albo miejsce na zewnątrz**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Zadbaj o to, żeby na podłodze nic nie leżało.
- Zróbcie bramę na tyle wysoką, żeby łatwo było pod nią przejść.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 7**



Krok po kroku

1. Włącz wolną muzykę albo licz po cichu w myślach.
2. Idź do przodu w rytm muzyki.
3. Przy każdym kroku lekko uginaj kolana. Poruszaj się płynnie.
4. W grupie idźcie jedna za drugą. Dwie kobiety mogą, jeśli chcą, unieść wysoko złączone ręce i zrobić z nich bramę. Pozostałe przechodzą pod nią.

Wersja na siedząco

Usiądź prosto i przebieraj stopami w miejscu w rytm muzyki. Powoli unoś i opuszczaj ręce.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Idź wolniej. Trzymaj ręce opuszczone.

Trudniej
Idź dłużej albo unoś ręce podczas marszu.

Na telefonie

Taniec w szeregu

Ruch z twojej kultury

Taniec z krokami w bok, inspirowany tańcami halay i dabke.

Czas	**Od 2 do 5 minut**
Poziom	**Łagodny**
Pozycja	**Na stojąco lub na siedząco**
Sprzęt	**Muzyka, którą lubisz, jeśli chcesz**
Miejsce	**Trochę miejsca na podłodze**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Nie skacz i nie tup. Rób płynne kroki i nie unoś wysoko stóp.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: strona 7



Krok po kroku

1. Stań w szeregu z innymi kobietami albo tańcz sama. Za ręce trzymajcie się tylko wtedy, gdy chcecie.
2. Zrób prawą stopą krok w prawo.
3. Przysuń do niej lewą stopę i lekko dotknij nią podłogi.
4. Zrób lewą stopą krok w lewo. Przysuń do niej prawą stopę i lekko dotknij nią podłogi.
5. Tańcz tak dalej w rytm muzyki.

Wersja na siedząco

Usiądź na brzegu krzesła. Na zmianę dotykaj stopami podłogi z boku, w rytm muzyki.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Rób małe kroki. Przytrzymaj się oparcia krzesła.

Trudniej
Przed każdym dotknięciem podłogi zrób dwa kroki.

Na telefonie

Krąg ze śpiewem

Ruch z twojej kultury

Powolne chodzenie w kręgu przy śpiewie, inspirowane norweskimi i ukraińskimi tańcami w kręgu.

Czas **Od 2 do 5 minut**
Poziom **Łagodny**
Pozycja **Na stojąco lub na siedząco**
Sprzęt **Brak**
Miejsce **Pokój albo miejsce na zewnątrz**

⚠ Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

- Zostawcie między sobą odstęp, żeby nikt się nie potknął.
- Przerwij, jeśli coś cię boli, masz zawroty głowy albo źle się czujesz.

Jak zadbać o swoje bezpieczeństwo: **strona 7**



Krok po kroku

1. Stań w kręgu z innymi kobietami albo chodź sama po małym kole.
2. Śpiewaj albo nuć piosenkę, którą znasz. Każda może zacząć.
3. Obróć się w lewo i idź powoli po kole, w rytm piosenki.
4. Kiedy piosenka się skończy, zatrzymaj się i obróć twarzą do środka.

Wersja na siedząco Usiądź w kręgu. Kołysz się i wystukuj stopami rytm piosenki.

Dopasuj do siebie

Łatwiej
Stój w miejscu i kołysz się na boki, kiedy śpiewasz.

Trudniej
Chodź dalej w kręgu jeszcze przez jedną piosenkę.

Na telefonie

VITALITY

Co-funded by the European Union

Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich

Proste sposoby na więcej ruchu dla kobiet, w domu i razem z innymi

Otwórz poradnik na telefonie

vitality.sports4.eu/pl/toolkit

Możesz bezpłatnie korzystać z tych materiałów, udostępniać je i zmieniać na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowa (CC BY-SA 4.0), z wyjątkiem emblematu UE, logo partnerów i oznaczonych materiałów osób trzecich.

Rezultat	D2.1 Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich
Projekt	VITALITY: Strengthening Disadvantaged Women's Health and Resilience via Culturally Adapted Physical Activity Toolkit
Numer projektu	101239131
Wydanie	1.0, 30 września 2026 r.
Strona internetowa	vitality.sports4.eu/pl

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.