

Autorski program gimnastyki redukującej stres z zastosowaniem ćwiczeń izometrycznych i oddechowych

Mgr Marzena Roman

Absolwentka Wydziału Biologii i Nauk o Ziemi Uniwersytetu
Jagiellońskiego w Krakowie
dyplomowana masażystka
instruktor rekreacji ruchowej ze specjalnością aerobik

www.masazespa.krakow.pl

Katowice, listopad 2010

**Prezentacja
autorskiego programu gimnastyki redukującej stres
w trakcie warsztatów
prowadzonych w ramach Dni Zdrowia
na zaproszenie firmy Capgemini Polska**

Katowice, 22.11.2010

Zasady treningu izometrycznego

- Wykonuj ćwiczenia używając całej siły.
- Oddychaj spokojnie podczas ćwiczeń.
- Każde ćwiczenie ma trwać 6 sekund.
- Nie napinaj mięśni zrywami.
- Opór stawiany mięśniom ma wykluczać wszelki ruch.

Źródło: Buczak, Gimnastyka izometryczna dla zdrowia i smyczy. Wyd. IV,
Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2007

Gimnastyka izometryczna

Ćwiczenia izometryczne polegają na napinaniu mięśni bez zmiany ich długości.



Ćwiczyć można prawie wszędzie!

Przykłady ćwiczeń izometrycznych

Przykładowe ćwiczenia polecane dla osób długotrwale pracujących w pozycji siedzącej:



Ćwiczenia oddechowe

Celem ćwiczeń jest wyciszenie i uspokojenie przez pogłębienie i wyrównanie oddechu.



Nieizometryczne ćwiczenia wzmacniające różne partie mięśni



Nieizometryczne ćwiczenia wzmacniające różne partie mięśni



Nieizometryczne ćwiczenia wzmacniające różne partie mięśni



Autorski program gimnastyki redukującej stres z zastosowaniem ćwiczeń izometrycznych i oddechowych opracowano na podstawie materiałów z kursów i szkoleń oraz publikacji:

Ilse Buck: Gimnastyka izometryczna dla zdrowia i urody. Wyd. IV. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2007.

Foto: Marzena Roman