

# Ćwiczenia relaksacyjne

Ćwiczenia relaksacyjne pozwalają zredukować stres i wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Są, więc wskazane tym osobom, które, na co dzień zmagają się z presją otoczenia czy po prostu prowadzą szybkie tempo życia. Wielogodzinne spędzanie czasu w pracy nie przyczynia się do poprawy, jakości życia, przez co nasilają się kłopoty związane z odczuwaniem niepokoju, zwiększonego napięcia mięśni czy powtarzających się bólów głowy. Ćwiczenia relaksacyjne są więc świetną metodą na wyciszenie organizmu. Mogą wykonywać je zarówno osoby dorosłe, jak i młodzież oraz dzieci.

Coraz szybsze tempo życia oraz presja otoczenia nie przyczyniają się do dobrej kondycji układu nerwowego. Dlatego też **ćwiczenia relaksacyjne** mogą przyjść z pomocą wszystkim tym, którzy są narażeni na długotrwały stres. **Ćwiczenia relaksacyjne** wspomagają także układ krwionośny, gdyż wykonywane regularnie, doprowadzają do normalizacji rytmu serca i uregulowania krążenia krwi. Pozwalają także wyciszyć się, zrelaksować, zredukować zbytnie napięcie mięśni, poprawić, jakość snu czy zmniejszyć częstotliwość bólów głowy bądź całkiem je wyeliminować. Są również szczególnie polecane osobom cierpiącym na nerwice, gdyż przyczyniają się do poprawy samopoczucia i redukują rozdrażnienie.

## Ćwiczenia relaksacyjne dla dorosłych

**Ćwiczenia relaksacyjne dla dorosłych** to zestaw kilku pozycji, które są łatwe do wykonania. Dodatkowym ich atutem jest to, że można je wykonywać praktycznie wszędzie: w domu czy w pracy podczas przerwy. Podczas wykonywania **ćwiczeń relaksacyjnych** nie wolno zapominać

o zachowaniu skupienia i koncentracji na wykonywaniu miarowych wdechów i wydechów powietrza. Nie zajmują one zbyt dużo czasu, często wystarczy zaledwie kilka minut, aby po ich wykonaniu, z nową energią zabrać się za kolejne obowiązki. Oto kilka z **ćwiczeń relaksacyjnych**, które możesz wykonać w bardzo łatwy sposób:

1. rozciąganie - jest to bardzo ważny element dnia, który powinien być wykonywany codziennie rano po przebudzeniu. Rozciąganie można wykonać, leżąc na łóżku - wystarczy wyprostowane ręce unieść nad głowę aż do momentu odczuwania rozciągania mięśni. W tym samym momencie należy rozciągać także nogi - ćwiczenie powtarzamy 10 razy;
2. rozluźnianie mięśni karku oraz szyi - ćwiczenie to można wykonać zarówno w pozycji stojącej, jak i leżącej. Należy odchylić lekko głowę do tyłu i wykonywać ruchy szyi w taki sposób, aby wykonywać kształt ósemki - to ćwiczenie także powtarzamy 10 razy w jedną oraz w drugą stronę. W trakcie wykonywania ćwiczenie wyraźnie czuć rozciąganie mięśni szyi i karku, co daje efekt rozluźnienia i ułatwia oddech;
3. strząsanie napięcia - należy przyjąć pozycję stojącą, opuścić ręce, zacisnąć pięści. Kolejno powinno się wziąć głęboki oddech przez nos i spiąć barki. Wytrzymać 5 sekund i energicznym ruchem strząsnąć napięcie z jednoczesnym wykonaniem wydechu ustami. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.
4. uregulowanie oddechu - ta technika relaksacyjna polega na tym, aby przyjąć wygodną i najbardziej komfortową dla siebie pozycję i w pełni skupić się na oddechu. Aby ułatwić koncentrację, można zamknąć oczy i wykonywać naprzemienny wdech i wydech. Ważne jest, aby podczas wykonywania ćwiczenia powietrze wciągać

nosem, a wypuszczać ustami. Ćwiczenie powtarzamy około 5 minut.

**Skutecznym ćwiczeniem relaksacyjnym** jest także technika zwana **wizualizacją**. Polega ona na przyjęciu wygodnej pozycji i wizualizowaniu miejsc, w których chcielibyśmy się znaleźć w danym momencie. Pozwala to choć na kilka sekund odciąć się od bodźców zewnętrznych i lekko się zrelaksować. Jeśli sytuacja ku temu sprzyja, można także słuchać w tym czasie muzyki, która wprowadza nas w dobry nastrój i ułatwia odpoczynek.

### **Ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci i młodzieży**

Istnieje kilka rodzajów **ćwiczeń**, które pozwolą na mentalny odpoczynek zarówno dzieci, jak i młodzieży. Śmiało można także techniki wykorzystywane u dorosłych zastosować u dzieci. Dobrym rozwiązaniem będzie także wykonywanie **ćwiczeń relaksacyjnych** wspólnie z najmłodszymi. Sprzyja to zwiększeniu dokładności **ćwiczeń**, czyniąc trening bardziej efektywnym i przynoszącym wymierne korzyści.

Bardzo dobrym **ćwiczeniem relaksacyjnym** są prawidłowo wykonywane techniki oddechowe. Przykładem jest modyfikacja ćwiczenia regulacji oddechu u dorosłych, gdyż polega na naprzemiennym wdechu i wydechu, jednak dziecko powinno je powtórzyć około 5 razy. Metodę tę można urozmaicić. Polega to na tym, że dziecko sadzamy na fotelu (około 2 metry od świecy), zapalamy świecę i mówimy dziecku, aby wciągnęło powietrze przez nos, napełniając brzuch, i wydmuchało je celem zdmuchnięcia świecy. Sukcesywnie należy przesuwając dziecko do przodu do momentu, aż zdmuchnie świecę. Jest to skuteczne **ćwiczenie relaksacyjne** dla dzieci, które uczy głębokiego oddechu.

Aby zachęcić dziecko do wykonywania **ćwiczeń relaksacyjnych**, można także zastosować technikę puszczania baniek mydlanych. Pozwala to na wykonywanie przez dziecko oddechów zarówno długich, jak i krótkich. Zabawę można urozmaicić poprzez wizualizację kształtów baniek i kojarzenie ich z różnymi, niestandardowymi postaciami.

Źródło: Redakcja Medonet (<https://www.medonet.pl/zdrowie,cwiczenia-relaksacyjne---cwiczenia-dla-doroslych--cwiczenia-dla-dzieci,artykul,1730301.html>)

## **Stretching - co to jest i jak ćwiczyć?**

**Stretching (z ang. rozciąganie) to zestaw ćwiczeń mających na celu rozciąganie i uelastycznienie mięśni. Taka forma aktywności jest polecana jako forma rozgrzewki oraz część kończąca trening właściwy. Przy regularnym stretchingu można zminimalizować ryzyko kontuzji.**

Stretching może stanowić nie tylko formę rozgrzewki i element kończący trening, ale również być pełną jednostką treningową. Z racji tego, że rozciąganie nie jest skomplikowane, może być wykonywane praktycznie przez każdego niezależnie od wieku i formy fizycznej. Stretching jest polecany w szczególności osobom, które spędzają dużo czasu w jednej pozycji (np. podczas pracy biurowej) oraz cierpiącym z powodu bóli mięśni i stawów.

## **Stretching: statyczny czy dynamiczny?**

Stretching można podzielić na dwa podstawowe rodzaje: statyczny i dynamiczny. Obie formy ćwiczeń dosyć mocno się od siebie różnią

i mają odmienne przeznaczenie. Stretching statyczny jest mniej intensywny od dynamicznego i jest wskazany jako forma zajęć po dużym wysiłku. Wśród sportowców zazwyczaj wykonuje się go po zakończonym treningu jako formę wyciszenia organizmu i spokojnego powrotu do jego funkcjonowania na normalnym poziomie. W ramach rozciągania statycznego można wykonywać takie ćwiczenia, jak:

- wykroki naprzemiennie prawą i lewą nogą
- skłony
- unoszenie bioder w leżeniu na plecach
- podciąganie kolan pod klatkę piersiową
- powolne krążenia rąk
- skręty w leżeniu na plecach

Wszystkie ćwiczenia powinny być wykonywane płynnie, powoli i dokładnie. To pozwoli mięśniom na delikatne przejście z intensywnego wysiłku do minimalnej, praktycznie zerowej aktywności. Regularny potreningowy stretching nie tylko zmniejsza ryzyko kontuzji, ale również poprawia wytrzymałość mięśni i stawów.

Drugi z wymienionych rodzajów – trening dynamiczny jest polecany jako forma rozgrzewki przed treningiem właściwym. Głównym celem tej formy rozciągania jest:

- pobudzenie organizmu
- rozgrzanie mięśni
- zwiększenie elastyczności mięśni i stawów
- zminimalizowanie ryzyka odniesienia urazu w czasie treningu
- poprawa wydolności

Stretching dynamiczny jest dosyć wymagającą i intensywną formą rozgrzewki. Dlatego też zaleca się, by rozpoczynać go od truchtu w miejscu, a dopiero później wykonywać kolejne ćwiczenia. Na przykład:

- pajacyki
- skakanie na skakance
- krążenia rąk i nóg
- unoszenie nóg
- wymachy rąk
- wymachy nóg

Cechą charakterystyczną ćwiczeń w ramach stretchingu dynamicznego jest wysokie tempo ich wykonywania. W tym przypadku wskazane jest stopniowanie tempa – niskiego do coraz wyższego. Zarówno w przypadku rozciągania statycznego, jak i dynamicznego należy stosować się do zasady: napinanie poszczególnych mięśni powinno trwać 10-20 sekund, po czym należy je rozluźniać na ok. 5 sekund.

## **Stretching nie tylko dla sportowców**

Rozciąganie ma dobry wpływ na zdrowie.

Jak dowodzą w swoich badaniach naukowcy z The Ohio State University Wexner Medical Center, rozciąganie korzystnie wpływa na zdrowie osób cierpiących na depresję oraz chorych na cukrzycę. Wszystko dzięki temu, że stretching poprawia przepływ krwi, a to z kolei przekłada się na sprawniejszą pracę całego organizmu. Chodzi tu przede wszystkim o szybsze dostarczenie mu wartości odżywczych i usuwanie toksyn.

Źródło: salon24.pl

(<https://www.salon24.pl/u/zdrowie/815565.stretching-co-to-jest-i-jak-cwiczyc>)

## Wdech i wydech, czyli czym są ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe to cykle oddechowe polegające na powtarzaniu wdechów oraz wydechów. Ćwiczenia oddechowe są wykonywane w konkretny sposób, naśladując określony schemat oddechowy, w zalecanych pozycjach ciała. Żeby określić wzór oddechowy w ćwiczeniach, należy skupić się na ilości oddechów w ciągu jednej minuty. Wzór opiera się także na odpowiednim tempie, a co za tym idzie, na odpowiednich odstępach między oddechami. Warto pamiętać o prawidłowym stosunku czasu trwania wdechu do czasu trwania wydechu oraz o torze oddechu, czyli o odpowiednim ruchu klatki piersiowej podczas wykonywania ćwiczeń.

- Ćwiczenia oddechowe nie tylko dla dorosłych
- Ćwiczenia oddechowe jako sposób na relaksację
- Kto powinien "zaprzyjaźnić się" z ćwiczeniami oddechowymi?

Wykonując **ćwiczenia oddechowe**, czasami konieczne jest zaangażowanie pomocniczych mięśni, takich jak mięśnie brzucha. We wzorze ćwiczeń istotnym elementem jest rodzaj oddechu, czyli czy wykonujemy go przez nos lub usta. **Ćwiczenia oddechowe** są bardzo ważne, a ich początki sięgają medycyny chińskiej oraz hinduskiej. Elementy **ćwiczeń oddechowych** wprowadzono do jogi. **Ćwiczenia** pomagają polepszyć jakość naszego oddechu, poprawiają siłę mięśni oddechowych. **Ćwiczenia oddechowe** ulepszają ruchy klatki piersiowej, dzięki czemu udoskonalają komfort w trakcie oddechu. Warto wiedzieć, że prawidłowy sposób oddychania poprawia pracę naszego serca oraz przebieg procesów ustrojowych. **Ćwiczenia** wpływają także korzystnie na kondycję psychiczną człowieka i jego samopoczucie. **Ćwiczenia**, które usprawniają respirację, można wykonywać od razu po przebudzeniu.

Kontrolowanie swojego oddechu jest istotne podczas wykonywania codziennych czynności. Warto zwrócić na to uwagę. Robienie **ćwiczeń oddechowych** to także dobre rozwiązanie dla osób pracujących głosem. Dzięki nim mogą poprawić emisję głosu.

## Ćwiczenia oddechowe nie tylko dla dorosłych

**Ćwiczenia oddechowe** warto również praktykować z **dziećmi**. W początkowych fazach **ćwiczenia** mogą być kojarzone z przyjemnością, zabawą. Jednak w dalszych etapach można wykonywać trudniejsze zadania połączone z gimnastyką czy pracą nad prawidłową wymową. **Dziecko** może stosować takie **ćwiczenia oddechowe** jak: ochładzanie gorących posiłków za pomocą dmuchania czy wężanie kwiatów bądź jedzenia. Do **ćwiczeń** przeznaczonych dla **najmłodszych** należą również: chuchanie w dłonie, nadmuchiwanie balonów, zdmuchiwanie piłeczek, kawałków papieru czy waty w pierwszej kolejności z gładkiej powierzchni, potem takiej, która posiada szorstką fakturę. Do bardziej zaawansowanych **ćwiczeń** należy dmuchanie na płomień świecy bez gaszenia go, a także gwizdanie.

## Ćwiczenia oddechowe jako sposób na relaksację

**Ćwiczenia oddechowe relaksacyjne** może wykonać każdy z nas w zaciszu domowym. Jeśli chcemy się zrelaksować, warto, byśmy zaraz po przebudzeniu przeciągnęli się, a następnie wykonali głęboki wdech. Wdech powinien iść w parze z wypchnięciem brzucha oraz rozszerzeniem klatki piersiowej. Potem należy powoli wypuścić powietrze i wstrzymać oddech na około 3-5 sekund. Takie **ćwiczenie oddechowe relaksacyjne** powinno się powtórzyć pięć razy. Jednak to nie jedyna opcja **ćwiczeniowa**. Można również wykonać wdech,



wypychając przy tym brzuch i wypuszczając powietrze ustami niewielkimi partiami. Wraz z wykonywaniem wdechu należy unieść ręce za głowę, a wraz z wydechem wrócić nimi do pozycji wyjściowej. Innym sposobem na **ćwiczenie oddechowe** jest położenie się na boku. Ręce powinno się ułożyć wyprostowane nad głową. Następnie należy wykonać wydech i skulić ciało w taki sposób, aby zbliżyć głowę do kolan. Wraz z wdechem powracamy do pozycji wyjściowej. **Ćwiczenia oddechowe relaksacyjne** wykonuje się nie tylko w pozycji leżącej. Można również **ćwiczyć** w siadzie prostym. Wtedy należy ułożyć ręce wzdłuż tułowia i wykonać wdech. Potem robimy skłon, zbliżając głowę oraz klatkę piersiową do nóg, i wydychamy powietrze.

### **Kto powinien "zaprzyjaźnić się" z ćwiczeniami oddechowymi?**

Wykonywanie **ćwiczeń oddechowych** jest wskazane dla osób, które zmagają się z różnymi chorobami układu oddechowego, powodującymi zmniejszenie powierzchni oddechowej płuc, a co za tym idzie – problemy z samym oddechem. **Ćwiczenia oddechowe** mogą również okazać się skutecznym elementem leczenia, które ma za zadanie usunąć zalegającą w oskrzelach wydzielinę. **Ćwiczenia oddechowe** są wykorzystywane, by pomóc pacjentom borykającym się z chorobami nerwowo-mięśniowymi bądź podejrzeniem wyniszczenia organizmu. Osoby po urazach z ograniczoną ruchomością klatki piersiowej także korzystają z **ćwiczeń oddechowych**. Kolejnym zaleceniem do wykonywania **ćwiczeń oddechowych** są występujące deformacje klatki piersiowej oraz kregosłupa.

Źródło: Redakcja Medonet (<https://www.medonet.pl/zdrowie.cwiczenia-oddechowe---rodzaje--zalety--cwiczenia-dla-dzieci.artykul.1728395.html>)

Linki YouTube do ćwiczeń relaksacyjnych, stretchingowych, oddechowych:

[https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN\\_8k](https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k)

<https://www.youtube.com/watch?v=-vLLQxeXqrQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=6CEqxDd1Coc>