

Gid Pou Egzèsis

Li enpòtan anpil pou konsilte yon doktè anvan w kòmanse nenpòt kalite egzèsis. Moun ki fè tansyon dwe pran plis prekosyon kont tèt vire, sa ki ka koze blesi lè y ap fè egzèsis. Moun ki gen pwoblèm do fèmal ka bezwen pou yon doktè preskri l yon pwogram egzèsis epi pou l jwenn enstriksyon nan men yon terapeut oswa yon fizyoterapeut. Toujou sispann fè egzèsis imedyatman si w santi souf ou ap koupe, tèt ou ap vire, oswa doule.

Egzèsis Atikilasyon

Mache se youn nan meyè egzèsis atikilasyon ki genyen.

- Moun ki fèk ap kòmanse dwe mache di minit chak sesyon, li ka ogmante lè a amezi li vin pi fasil, jiska 30 minit a inèdtan chak sesyon pifò jou nan semèn nan.
- Lè w ap mache, respirasyon w dwe pi rapid pase nòmal men li dwe toujou posib pou pale avèk fasilite.
- Pou ogmante yon pwogram mache, moun k ap mache yo ka mache distans ki pi long nan chak sesyon, monte kolin, oswa monte eskalye.

Koreksyon Postiral

Chak fwa ou korije posti w, se egzèsis w ap fè. Raple tèt ou pou fè koreksyon postiral sa yo plizyè fwa pa jou, ikonpri anvan chak egzèsis nan pwogram egzèsis ou an.

- Kage tèt ou dèyè epi rale manton w, vire tèt ou sou zèpòl yo.
- Leve lestomak ak zo kòt yo, piga koube senti a.
- Enkline basen an, mete do a plat, epi sentre misk vant yo.
- Retrakte zèpòl yo lè w pense palèt yo ansanm.

Egzèsis avèk Pwa

Egzèsis lè w chita: Chita avèk pye yo plat atè a. Glise devan sou pwent chèz la. Rale vant ou anndan. Kenbe senti a dwat epi zèpòl yo anba epi dèyè. Mare pwa lou nan je pye yo. Kòmanse avèk bagay ki peze yon liv epi ogmante ti kras pa ti kras avèk le tan.

Ekipman: 2 pwa pwayè lou, yon chèz solid, rad ki konfòtab.

EKSTANSYON JENOU:

- Chita alèz nan yon chèz, avèk dèyè jenou w apiye kont chèz la. Si posib, mete yon ti sèvyèt woule oswa yon ti kousen anba jenou w pouka leve yo yon ti kras defason pou pla pye w sèlman touche atè a.
- Alonje yon janm devan w jiskaske janm lan vin dwat otan w kapab. Pa akroche w ak chèz la pandan w ap fè egzèsis leve janm ou. Ou ka kenbe chèz lan dousman pouka estabilize kò w.
- Desan janm ou lantman jiskaske pye w touche atè.
- Fè uit repetisyon toulède bò, altène janm yo lè w ap leve janm ou.
- Repoze. Refè seri egzèsis la.

EZÈSIS TRAKSYON NAN CHÈZ:

- Chita alèz nan yon chèz.
- Mete men w sou bra chèz la oswa nan pwent chèz la sou kote janm ou.
- Leve kò w, lè w itilize bra w pou leve dèyè w pilzyè pous sou chèz la.
- Rilaks. Refè l.

Egzèsis Lè W Kanpe: Kanpe ak lestomak ou di, do w dwat, omoplat yo rankontre, epi jenou yo yon ti jan koube. Atache kèk pwa nan je pye w yo.

EKSTANSYON ANCH:

- Kanpe epi kenbe do yon chèz ansuit koube devan apeprè 45 degre apati tay ou.
- Bloke yon jenou epi leve janm sa a dwat dèyè w osi wo ou kapab san ou pa koube jenou w oswa mouvman anwo kò w.
- Dousman desann janm ou nan pozisyon ou te kòmanse a.
- Fè 8 repetisyon nan toulède bò, altène janm yo lè w ap leve janm ou.
- Repoze. Refè seri egzèsis la.

AKWOUPISMAN MODIFYE:

- Kanpe kenbe yon chèz
- Avèk jenou yo ki koube tou piti, encline basen w (kenbe vant ou pandan w ap fè do w plat) epi Dousman bese kò w 6-8 pous.
- Kenbe pozisyon sa a pou 5 segonn pandan w ap encline basen w.
- Rilaks. Retounen nan pozisyon kanpe a. Repete.

Egzèsis Balans: Kanpe apeprè 18 pous de kote chèz oswa kontwa a ye. Pye w dwe separe menm distans avèk zepòl ou. Lè w ap kòmanse egzèsis sa yo, kenbe chèz la oswa kontwa a ak yon man pouka balanse kò w.

KANPE SOU PWENT PYE W:

- Leve osi wo ou kapab sou pla pye w. Esesye kanpe san w pa bouje le plis posib epi kenbe balans ou san ou pa mouvman pye w.
- Rete nan pozisyon sa a pou di segonn.
- Repoze. Refè sa senk fwa.

KANPE SOU TALON W:

- Leve osi wo ou kapab sou talon pye w. Eseye pa bouje le plis posib epi kenbe balans ou san ou pa mouvman te pye w.
- Rete nan pozisyon sa a pou di segonn.
- Repoze. Refè sa senk fwa.

KANPE SOU YON SÈL PYE:

- Leve yon pye anlè, pandan w ap kenbe balans ou sou lòt pye a. Eseye pa bouje le plis posib. Pa mouvman te pye w pouka kenbe balans ou.
- Rete nan pozisyon sa a pou 10 segonn. Repoze.
- Refè sa avèk lòt pye w.
- Kanpe 5 fwa sou chak pye pou yon total 10 fwa.

Pou kapab ogmante balans ak fòs ou, li enpòtan pou ogmante difikilte, dire, oswa nomb repetisyon yo nenpòt lè ou rive nan yon pwèn kote egzèsis yo vin fasil pou fè.

PREMYE NIVO: Itilize yon men pouka kenbe kò w pandan w ap fè egzèsis la.

DEZYÈM NIVO: Pa itilize okenn men amwenske ou pèdi balans ou pandan w ap fè egzèsis la.

TWAZYÈM NIVO: Fè egzèsis la ak zye w fèmen epi pa itilize okenn nan men w yo amwenske ou pèdi balans ou.