

Ćwiczenia domowe dla diabetyka - plan 4-tygodniowy

Zestaw bez sprzętu. Ćwicz 3 razy w tygodniu, zachowując co najmniej 1 dzień przerwy między sesjami. Zawsze mierz glikemię przed i (opcjonalnie) po treningu. Jeśli wynik < 100 mg/dl, spożyj 1 WW (15 g węglowodanów) przed rozpoczęciem. Przerwij ćwiczenia, gdy pojawią się objawy hipoglikemii.

Ćwiczenie	Początkujący	Średniozaawansowany
Przysiady	3 × 10 powt.	4 × 15 powt.
Pompki przy ścianie / klasyczne	3 × 8	4 × 12
Wykroki (na nogę)	3 × 10	4 × 15
Deska (plank)	3 × 20 s	4 × 40 s
Mostek pośladkowy	3 × 12	4 × 20
Pajacyki	3 × 30 s	4 × 45 s

Rozgrzewka (5 minut):

- Marsz w miejscu z unoszeniem kolan – 1 minuta
- Krążenia ramion (przód/tył) – 30 sekund
- Skręty tułowia (prawo/lewo) – 30 sekund
- Pajacyki lekkie – 1 minuta
- Wymachy nóg w przód/w tył – 1 minuta
- Głębokie oddechy + rozciąganie łydki – 30 sekund

Schłodzenie (3-5 minut):

- Spacer w miejscu + głębokie oddechy – 1 minuta
- Rozciąganie czworogłowego uda (prawa/lewa) – po 30 sekund
- Rozciąganie pośladków na siedząco – 30 sekund
- Rozciąganie klatki piersiowej (w dłoni za plecami) – 30 sekund
- Krążenia głową w wolnym tempie – 30 sekund

Lista kontrolna „Hipo-zestaw”

Przygotuj poniższe rzeczy i miej je zawsze przy sobie podczas ćwiczeń – w plecaku, nerce lub kieszeni bluzy sportowej.

- ☐ Tabletki glukozy lub żel (co najmniej 15 g węglowodanów szybko wchłanialnych)
- ☐ Mały sok owocowy 200 ml (alternatywnie saszetka miodu)
- ☐ Glukometr + zapasowe paski (min. 4 szt.)
- ☐ Lancet lub nakłuwacz jednorazowy
- ☐ Zapasowe baterie / powerbank do CGM (jeśli używasz)
- ☐ Skaner / telefon do odczytu sensora CGM
- ☐ Paski do pomiaru β -ketonów (krew) lub ketonów w moczu
- ☐ Mała butelka wody (250–500 ml)
- ☐ Karta ICE z danymi medycznymi i numerem telefonu alarmowego
- ☐ Zapasowa dawka insuliny/cukru w przypadku przedłużonego wysiłku

Podpowiedź: Sprawdź daty ważności pasków i żelu glukozowego co 3 miesiące. Przechowuj zestaw w temperaturze 4-25 °C.