

Etap II - Badania eksperymentalne - Opis prowadzonych treningów przez 8 tygodni na grupie badawczej.

Po wstępnej selekcji pacjentów i przeprowadzeniu początkowych testów, przystąpiliśmy do treningów. Treningi były prowadzone na świeżym powietrzu, bez względu na warunki atmosferyczne.

Ustaliliśmy harmonogram na dwa treningu w tygodniu. Zajęcia pod okiem trenera i opiekunów osób niepełnosprawnych polegały na treningu obwodowym, zwany także interwałowym, czyli takim, który polega na wykonywaniu serii ćwiczeń siłowych z krótkimi przerwami pomiędzy nimi. Taki rodzaj aktywności charakteryzuje się wysoką intensywnością, co powoduje, że w krótkim czasie można spalić dużą ilość kalorii i zwiększyć swoją siłę i wytrzymałość.

Opracowaliśmy instrukcje i docelowy plan treningowy wspólny dla wszystkich użytkowników.

Plan treningowy nazwaliśmy docelowym, ponieważ nie mieliśmy pewności, że od samego początku, każdy z ćwiczących, wykona wskazaną ilość powtórzeń oraz czy każde ćwiczenie będzie w stanie wykonać samodzielnie.

Instrukcja wykonania ćwiczenia na każdym urządzeniu wraz z docelowym planem treningowym i spodziewanym efektem:

A. Brama:

Instrukcja:

- 1) Podjedź wózkiem do urządzenia przodem lub tyłem, koniecznie go zablokuj.
- 2) Chwyć nachwytem lub podchwytem drążek i wykonuj kontrolowane ruchy w górę i dół.
- 3) Opuszczając drążek policz do 3.

Trening:

3 serie po 8 powtórzeń. Przerwa między seriami - 30 sekund.

Efekt:

Wzmocnienie siły ramion oraz pleców.

B. Handbike:

Instrukcja:

- 1) Podjedź wózkiem do urządzenia, koniecznie go zablokuj.
- 2) Chwyć nachwytem rękojeść i ruchem kulistym wprowadź w ruch urządzenie.

Trening:

3 serie po 30 sekund pracy. Przerwa między seriami - 30 sekund.

Efekt:

Poprawa wydolności krążeniowo-oddechowej oraz koordynacji i siły ramion.

C. Kajakarz:

Instrukcja:

- 1) Podjedź wózkiem do urządzenia, koniecznie go zablokuj.
- 2) Chwyć oburącz nachwytem drążek, wykonuj ruch naprzemienne.

Trening:

3 serie po 45 sekund pracy. Przerwa między seriami - 45 sekund.

Efekt:

Poprawa wydolności krążeniowo-oddechowej oraz koordynacji i siły ramion.

D. Platforma

Instrukcja:

- 1) Wjedź wózkiem na platformę urządzenia, koniecznie go zablokuj.
- 2) Chwyć nachwytem lub podchwytem drążek.
- 3) Przyciągnij się do drążka dynamicznie, kontroluj opuszczanie (policz do 3).

Trening:

3 serie po 8 powtórzeń. Przerwa między seriami - 1 minuta.

Efekt:

Wzmocnienie siły ramion oraz pleców. Poprawa mobilności na wózku inwalidzkim.

E. Spacer farmera

Instrukcja:

- 1) Podjedź wózkiem do urządzenia.
- 2) Chwyć uchwyt i przemieszczaj się z nim w przód i w tył.
- 3) Wybierz obciążenie do swoich możliwości.

Trening:

3 serie (1 seria to ruch w przód i w tył) po 4 powtórzenia. Przerwa pomiędzy seriami - 30 sekund.

Efekt:

Wzmocnienie siły ramion, pleców oraz klatki piersiowej. Poprawa mobilności na wózku inwalidzkim.

F. Wioślarz

Instrukcja:

- 1) Podjedź wózkiem do urządzenia, koniecznie go zablokuj.
- 2) Chwyć drążek oburącz i przesuвай go w przód i w tył.

Trening:

3 serie po 1 minucie pracy. Przerwa między seriami - 1 minuta.

Efekt:

Poprawa kondycji oraz wzmocnienie siły ramion i pleców.