Ruch wydłuża życie i leczy

Data aktualizacji
2024-05-27

Ludzie aktywni fizycznie są zdrowsi i żyją dłużej w porównaniu z osobami prowadzącymi siedzący tryb życia. Aby osiągnąć prozdrowotne efekty, nie trzeba ćwiczyć sportowo. Wystarczy do tego umiarkowany ruch. Ważne jednak, by był regularny.

Korzyści z aktywności fizycznej

Regularna aktywność fizyczna stymuluje układy:

- nerwowy – łagodzi stany nerwicowe i zaburzenia snu
- oddechowy – zwiększa ruchomość klatki piersiowej i przepony oraz wentylację
- krwionośny – powoduje lepsze zaopatrzenie serca i tkanek w tlen.

Pomaga także zapobiegać:

- upadkom – bo daje ogólną sprawność fizyczną, wzmacnia mięśnie, poprawia równowagę oraz zmniejsza zaburzenia lokomocyjne
- osteoporozie – bo zwiększa gęstość kości
- bólom kręgosłupa
- chorobom reumatycznym
- chorobom układu krążenia
- problemom psychicznym – takim lęki, stany depresyjne
- stresowi
- nadwadze i otyłości
- cukrzycy.

> **Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) traktuje siedzący tryb życia jako jeden z pięciu najważniejszych czynników ryzyka rozwoju niezakaźnych chorób przewlekłych (tzw. chorób cywilizacyjnych), w tym m.in. chorób układu krążenia, chorób metabolicznych i nowotworów. Ryzyko zgonu u osób niewystarczająco aktywnych jest od 20% do 30% wyższe niż u osób, które są aktywne.**

Ile ćwiczyć

Zdrowe dorosłe osoby w każdym wieku powinny przeznaczać co najmniej:

- od 150 do 300 minut tygodniowo na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności
- 75 minut tygodniowo na ćwiczenia aerobowe (wytrzymałościowe) o dużej intensywności
- sesje aktywności fizycznej powinny trwać powyżej 10 minut i być równomiernie rozłożone w ciągu tygodnia (np. na 4–5 dni w tygodniu), a najlepiej wykonywać je codziennie.

W przypadku osób chorych, odpowiednią ilość, intensywność i formę ruchu trzeba skonsultować z lekarzem.

Poznaj zalecenia WHO dotyczące ruchu dla różnych grup wiekowych.

Co ćwiczyć

Bardzo ważna jest zmiana nawyków i wprowadzenie aktywności do codziennego życia. Ogranicz siedzenie, np. przed komputerem, do minimum. Zamiast windy, wybieraj schody, a zamiast samochodu czy autobusu – piesze dojście do celu. Jeśli musisz skorzystać z komunikacji miejskiej, wysiądź kilka przystanków wcześniej, żeby podejść choć kawałek.

Rozpocznij trening Akademii NFZ w ramach programu 8 tygodni do zdrowia. To 8 programów treningowych o długości 35 minut, o wzrastającej stopniowo intensywności, wzbogaconych o porady trenera, lekarza, fizjoterapeuty i psychologa. Udział może wziąć każdy, niezależnie od dotychczasowego zaangażowania sportowego czy sprawności.

Program 8 tygodni do zdrowia

A może zaczniesz od nordic walking? Można go uprawiać niemal o każdej porze roku.

Poznaj technikę chodzenia z chodzenia z kijami

Przeczytaj, jaki sport wybrać w Twoim wieku.