pacjent.gov.pl

Ćwicz dla siebie

Data aktualizacji
2024-06-25

Profilaktyka jest ważna każdego dnia. A na swoje zdrowie i jakość życia możesz mieć duży wpływ, stosując kilka podstawowych zasad:

- jedz zdrowo
- nie pal
- ruszaj się
- badaj się regularnie
- przyjmuj szczepienia
- dbaj o jakość i ilość snu
- ograniczaj stres.

Dlaczego warto być aktywnym

Regularne ćwiczenia i zwiększanie aktywności fizycznej przyniesie dobre rezultaty:

- zmniejszysz tkankę tłuszczową, a wzrośnie masa Twoich mięśni i kości
- obniżysz wysoki poziom insuliny
- poprawisz tolerancję glukozy
- obniżysz ciśnienie tętnicze krwi
- poprawisz sprawność fizyczną
- poprawisz swoje funkcje poznawcze (np. wyniki w nauce, zdolności do zapamiętywania)
- poprawisz jakość snu
- będziesz miał dobre ogólne samopoczucie i możesz poprawić swój stan zdrowia psychicznego
- w przypadku stosowania specjalnej diety — ruch ułatwi Ci jej stosowanie.

Jakie są rodzaje aktywności fizycznej

Każda aktywność fizyczna jest dobra, jeśli jest dostosowana do Twojego wieku, formy, zdrowia, możliwości. Nie ma jednej właściwej metody ruchu, która byłaby wskazana dla każdego. Trzy główne rodzaje ćwiczeń to:

1. **Wysiłek aerobowy**, czyli wytrzymałościowy, zwany też „kardio” – kiedy mięśnie przez dłuższy utrzymują rytmiczną aktywność ruchową. Wzrasta wtedy częstotliwość rytmu serca.

Może to być np. bieganie, skakanie na skakance, pływanie, szybki chód, jazda na rowerze lub rolkach.

Są różne intensywności ćwiczeń aerobowych:

- o umiarkowanej intensywności:
    - szybki chód — co najmniej 4,8 km/godzinę

    - jazda na rowerze — nie mniej niż 16 km/godzinę
    - tenis — gra w deblu
    - taniec towarzyski
    - aerobik w wodzie
    - prace ogrodowe

- o dużej intensywności:
    - marszobieg
    - jogging, bieganie
    - intensywny taniec
    - jazda na rowerze — powyżej 16 km/godzinę
    - tenis — gra w singlu
    - wspinaczka
    - intensywna praca w ogrodzie.

2. Wysiłek wzmacniający mięśnie – mobilizuje mięśnie do pracy po obciążeniu ciężarem lub pod wpływem jakiejś siły. Przykłady takiego wysiłku to podnoszenie ciężarów, wspinaczka na ściance, robienie pompek, podciąganie, przysiady.

3. Wysiłek wzmacniający kośći – kości są wtedy obciążone, co wzmaga ich wzrost i wytrzymałość. Może to być bieganie, szybkie chodzenie i podnoszenie ciężarów. Wysiłek aerobowy lub wzmacniający mięśnie też może być wysiłkiem wzmacniającym kości.

Wysiłek fizyczny zalecany przez ekspertów

Zgodnie z zaleceniami WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) dzieci i młodzież między 5 a 17 rokiem życia powinny:

- w ciągu tygodnia co najmniej 60 minut dziennie podejmować ćwiczenia o umiarkowanej lub dużej intensywności, głównie aerobowe
- przez co najmniej 3 dni w tygodniu wykonywać ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności i takie, które wzmacniają mięśnie i kości.

Dorośli powinni tygodniowo:

- przez co najmniej 150 – 300 minut podejmować aerobową aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności
  lub
- przez co najmniej 75 – 150 minut uprawiać aerobową aktywność fizyczną o dużej intensywności
  lub
- równoważnie połączyć obydwie aktywności.

Dobre dla Twojej sprawności i zdrowia będą ćwiczenia wzmacniające mięśnie, o umiarkowanej lub większej intensywności. Najlepiej, jeśli one obejmują wszystkie grupy mięśni i ćwiczysz minimum 2 razu w tygodniu.

Osoby starsze, od 65 lat powinny dodatkowo wzmacniać ćwiczeniami równowagę i koordynację ruchową. Zapobiega to upadkom i poprawia ogólny stan zdrowia.

Czym jest spontaniczna aktywność fizyczna

Każdy wysiłek fizyczny w codziennym życiu jest ważny. Taka spontaniczna aktywność nie jest wykonywana celowo dla poprawienia kondycji, nie ma określonego tempa czy liczby powtórzeń. Ale jest niezwykle cenna. Jesteś aktywny, gdy np.:

- chodzisz
- stoisz
- gotujesz
- pracujesz w ogrodzie
- sprzątasz, prasujesz
- spacerujesz z psem
- bawisz się z dzieckiem.

Liczba spalanych kalorii związana z tą aktywnością to NEAT (non-excercise activity thermogenesis). Na poziom NEAT wpływa Twój sposób spędzania wolnego czasu i rodzaj pracy. Jeśli pracujesz fizycznie, aktywność związana z NEAT może wpływać na zwiększenie dobowych wydatków energetycznych nawet o dwa tysiące kalorii.

Licz kroki

Możesz łatwo sprawdzać, ile robisz kroków w ciągu dnia. To miara Twojej aktywności fizycznej. Urządzenia mają jednak różne metody pomiarów i różną dokładność. Możesz spacerować krokomierzem w aplikacji mojeIKP. Krokomierz wskazuje m.in. dzienną czy miesięczną liczbę kroków.

Obecnie zalecane jest robienie 10 000 kroków dziennie – zobacz **Talerz Zdrowego Żywienia**.

> **Pamiętaj, że nawet niewielkie zwiększenie aktywności fizycznej jest korzystne dla zdrowia. Co oznacza, że nie koniecznie musisz od razu robić 10 000 kroków dziennie. Jeśli prowadzisz siedzący tryb życia, zacznij od 5 000 kroków dziennie i w miarę możliwości stopniowo zwiększaj tę liczbę do 10 000.**

Jak możesz zwiększyć dzienną dawkę ruchu

Masz wiele zadań, pracy, obowiązków, a jeszcze trzeba znaleźć czas i siły na codzienny ruch! Jak to zrobić? Poznaj kilka praktycznych zasad, które pomagają się zdyscyplinować, a ruch stanie się Twoim przyzwyczajeniem.

- Znajdź ulubioną formę aktywności fizycznej, która sprawi Ci przyjemność.
- Stopniowo zwiększaj dawkę ruchu.
- Sprzątaj dla zdrowia! Prace domowe, takie jak sprzątanie czy pielęgnacja ogródka, to też aktywność fizyczna.
- Dojeżdżając do pracy czy szkoły, wysiądź 1–2 przystanki wcześniej.
- Aktywność fizyczną dostosuj do swoich możliwości, sprawności i ewentualnych chorób.
- Umawiaj się ze znajomymi na spacery.
- Zamiast windy wybierz schody.
- Do sklepu wybieraj się pieszo.
- Gdy rozmawiasz przez telefon – spaceruj.
- Masz w domu psa? Wychodź z nim na długie spacery. Masz kota – pobaw się z nim.

- Ogranicz spędzanie wolnego czasu w pozycji siedzącej, m.in. przed komputerem czy telewizorem.
- W zwiększeniu aktywności fizycznej pomoże Ci aplikacja licząca kroki lub krokomierz.
- Ćwicz z kimś.

Jaką dietę wybrać przy zwiększonej aktywności fizycznej

Jeśli szukasz odpowiedniej diety, możesz skorzystać z bezpłatnego planu żywieniowego

DASH Sport .

Jest dostępny na portalu **Diety NFZ**.

DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension – dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia) jest uniwersalną dietą o udowodnionych właściwościach prozdrowotnych.

Dieta DASH Sport wspomaga także prawidłowe odżywianie przy zwiększonej aktywności fizycznej. Zawiera więcej pełnowartościowego białka, którego źródłem są ryby, mięso, mleko i produkty mleczne. Opiera się również na jedzeniu:

- warzyw i owoców
- pełnoziarnistych produktów zbożowych
- nasion roślin strączkowych
- orzechów i nasion
- olejów roślinnych.

Przeczytaj także

Spaceruj z moimIKP

W aplikacji mojeIKP masz krokomierz. Spaceruj, do pracy jedź komunikacją miejską, rób zakupy w pobliskim sklepie i dbaj o swoje zdrowie

Lepsza kondycja w 8 tygodni

Planujesz wykorzystać wakacje, by wrócić do formy? Weź udział w programie „8 tygodni do zdrowia” w aplikacji mojeIKP

Otyłość – pandemia współczesnych czasów?

Otyłość jest chorobą, którą trzeba leczyć. Powikłania otyłości znacznie pogarszają jakość życia i prowadzą do wielu schorzeń