pacjent.gov.pl

Przez ćwiczenia do zdrowia

Data aktualizacji
2024-07-22

Jeśli codziennie siedzisz przed komputerem, możesz mieć pokusę, by podczas urlopu zacząć intensywnie ćwiczyć. Myślisz, żeby wybrać się wreszcie na forsowny marsz, wspinaczkę, pływanie w morzu, zacząć jeździć konno czy pójść czerwonym szlakiem w góry.

Nie zaczynaj od bardzo forsujących ćwiczeń, bo możesz nabawić się kontuzji.

Sprawdź, **ile i jak intensywnie należy ćwiczyć**.

Żeby wrócić do formy, skorzystaj z bezpłatnego planu treningowego „8 tygodni do zdrowia” przygotowanego przez NFZ. Jest odpowiedni także dla osób z różnymi chorobami przewlekłymi.

Możesz niego skorzystać:

- przez aplikację mojeIKP w telefonie
- na kanale **Akademii NFZ na YouTubie**.

Ćwicz przez 8 tygodni z aplikacją mojeIKP

Program znajdziesz w bezpłatnej, mobilnej aplikacji mojeIKP:

- zaloguj się: Sprawdź, jak uruchomić aplikację mojeIKP
- wybierz zakładkę „profilaktyka”
- kliknij na „8 tygodni do zdrowia”.

Po wejściu w program „zobaczysz:

- plan treningowy – czyli zalecany Ci zestaw ćwiczeń na tydzień
- test wydolnościowy – czyli test chodu Rockport
- ankietę PAR-Q
- skalę Borga.

Teraz:

- sprawdź, ile ważysz oraz zmierz obwód pasa
- przed rozpoczęciem treningów, a potem co 4 tygodnie wykonaj marszowy test wydolności Rockport, który pozwoli ocenić Twoją kondycję
- wypełnij kwestionariusz gotowości do aktywności fizycznej: zawiera on pytania o Twoje zdrowie
- odpowiedz na pytania o Twoje samopoczucie według skali Borga.

Po każdym ćwiczeniu wypełnij ankietę potreningową. Plan na kolejny tydzień zostanie Ci udostępniony w zależności od Twoich postępów i informacji o stanie zdrowia, jakich udzielisz.

W ramach programu masz dostępne takie usługi:

- Test wydolnościowy – czyli test chodu Rockport, który pozwala w prosty sposób sprawdzić, na ile wydolny jest Twój organizm. Wykonujesz go, idąc szybko i sprawdzając czas, w jakim możesz przejść (nie biegnąc) odległość 1609 m (jedna mila). Przeznaczony jest zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn w wieku od 20 do 69 lat. Jest odpowiedni dla osób starszych, mających nadwagę lub prowadzących siedzący tryb życia. Aplikacja pokaże Ci dystans i czas.
- Ankietę PAR-Q – czyli kwestionariusz gotowości do aktywności fizycznej. Zawiera pytania o Twoje samopoczucie po wysiłku fizycznym, zalecenia, jakich udzielał Ci lekarz. Jeśli odpowiesz „tak” na którekolwiek z pytań, przed rozpoczęciem aktywności fizycznej skontaktuj się z lekarzem.
- Skalę Borga – według której dokonasz samooceny Twojego zmęczenia po ćwiczeniach fizycznych. 6 to brak zmęczenia, a 20 – całkowite wyczerpanie.

Sprawdź, czemu warto ćwiczyć

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 jak lęki, stany depresyjne
- stresowi
- nadwadze i otyłości
- cukrzycy.

Sprawdź, 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.**

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) niezbędna, minimalna dawka aktywności fizycznej to:

- dla dzieci i młodzieży szkolnej:
    - 60 minut lub dłużej umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej codziennie w różnych formach
- dla zdrowej osoby dorosłej (18–65 lat):

    - 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej przez 5 dni w tygodniu lub
    - 20 minut bardzo intensywnej aktywności fizycznej przez 3 dni w tygodniu; w tym ćwiczenia zwiększające siłę mięśni i wytrzymałość

- dla osób powyżej 65. roku życia:
    - powinno się dążyć do osiągnięcia tych samych celów co zdrowe osoby dorosłe,
    - trzeba zadbać o wysiłek siłowy i aktywność poprawiającą koordynację ruchową.

Jednocześnie wszystkim WHO zaleca zminimalizować do 2 godzin dziennie czas spędzany w pozycji siedzącej (przed ekranem TV, komputerem itp.).

Przeczytaj też

Poznaj mojeIKP

Bezpłatna aplikacja na telefon, która jest mobilną wersją Internetowego Konta Pacjenta. Zapewnia m.in. wygodny dostęp do Twoich e-recept i e-skierowań, historii leczenia, ułatwia wykup leków i umożliwia zapisanie się na badania profilaktyczne oraz wizyty u niektórych lekarzy specjalistów, zapewnia dostęp do dokumentów dziecka

Ruch wydłuża życie i leczy

Trzeci czerwca to Światowy Dzień Roweru. To okazja, by przypomnieć, jak ważny dla zdrowia jest regularny ruch

Lepsza kondycja w 8 tygodni

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