8 tygodni dla zdrowia

Data aktualizacji
2024-10-04

Zamieniając 30 minut siedzenia na nawet niską aktywność fizyczną, zmniejszysz ryzyko zgonu z powodu nowotworu już o 8 proc. Jeśli zwiększysz aktywność do średniego natężenia, to ryzyko spadnie aż o 31 proc.

Niestety siedzący tryb życia, może zwiększyć to ryzyko aż o 82 proc.

Co zyskasz

Treningi pomogą Ci:

- uzyskać większą sprawność fizyczną
- poprawić ogólną wydolność organizmu
- obniżyć ciśnienie krwi
- wpłynąć na lepszą pracę serca
- zapobiegać chorobom przewlekłym
- zredukować masę ciała (nawet do 3 kg)
- budować odporność, co jest szczególnie ważne w okresie pandemii.

W każdym treningu otrzymasz wsparcie zespołu ekspertów:

- fizjoterapeuta – demonstruje, jak poprawnie wykonać trening
- trener – przeprowadza przez trening
- lekarz – omawia zdrowotne korzyści wysiłku fizycznego oraz przedstawia tygodniowy plan samodzielnej aktywności
- psycholog – motywuje i zachęca do wytrwałości.

Jak się przygotować do treningu

Przed każdym odcinkiem musisz sprawdzić swoją aktualną kondycję fizyczną. W tym celu wypełnij

kwestionariusz oraz skorzystaj z jednej z dwóch wersji testu Coopera: **biegowej** lub **marszowej**.

Sprawdź także, ile ważysz, oraz zmierz obwód pasa. Przygotuj wygodne buty, luźny niekrępujący ruchów strój, matę, hantle, ręcznik i wodę.

Dla kogo jest program

Ruch ma dobroczynny wpływ na nasze zdrowie. Jest dla ludzi zarówno zdrowych, jak i chorych. Warto wiedzieć, że:

- jest dobrze tolerowany przez osoby z różnymi chorobami przewlekłymi

- ma udowodniony, pozytywny wpływ na pacjentów z chorobami serca, z wysokim ciśnieniem krwi, cukrzycą, astmą, chorobami reumatycznymi czy depresją
- podnosi poziom naszego poczucia zadowolenia i zwiększa odporność na stres.

Jeśli masz jednak wątpliwości, czy możesz wziąć udział w naszym programie, skonsultuj się z lekarzem.

Czy Polacy są aktywni

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) około 2 mln zgonów rocznie wiąże się z brakiem aktywności fizycznej. Nawet około 85 proc. ludzi prowadzi siedzący tryb życia. Szacuje się, że prawie dwie trzecie dzieci jest niewystarczająco aktywnych. Jedną z konsekwencji braku ruchu jest nadwaga lub otyłość. Rocznie umiera ponad 2,5 mln osób z powodu chorób będących skutkiem nadmiernej masy ciała. WHO zaleca, aby osoby dorosłe podejmowały w tygodniu co najmniej 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aerobowej aktywności fizycznej.

Przeczytaj, jaki sport wybrać w Twoim wieku

39 proc. Polaków jest aktywnych w stopniu zalecanym przez WHO i jednocześnie co drugi jest zupełnie nieaktywny. Osoby starsze zażywają ruchu jedynie w związku z przemieszczaniem się. Zalecenia WHO spełnia około 5 proc. osób powyżej 65 roku życia, a 91 proc. osób 75+ nie podejmuje aktywności w ogóle.

Regularnie uprawia rekreacyjnie sport w czasie wolnym, minimum 1–2 razy w tygodniu:

- 27,7 proc. osób w wieku: 20–29 lat
- 21,2 proc. w wieku 30–39 lat
- 15,6 proc. w grupie 40–49 lat
- 11 proc. powyżej 50 roku życia.

Czas izolacji społecznej jest dużym wyzwaniem nawet dla tych, którzy dotychczas regularnie uprawiali sport. Zmieniły się preferencje. Chętniej korzystamy z jazdy na rowerze, treningów ogólnorozwojowych jak gimnastyka czy aerobik oraz spacery. Jednak tylko 12 proc. Polaków poświęca na spacer więcej niż 1–2 godziny dziennie, 28 proc. 30–60 minut, a 39 proc. do 30 minut. Sporą popularnością zaczęły się cieszyć treningi dostępne online. Aktywność fizyczną przynajmniej raz w miesiącu podejmowało 61 proc. Polaków, ale tylko dla 28 proc. motywacją była chęć poprawy zdrowia. 85 proc. Polaków planuje ćwiczyć po zakończeniu pandemii.

Gdzie są dostępne treningi

Program „8 tygodni do zdrowia” składa się z ośmiu treningów:

- Adaptacja, czyli zaczynamy
- Budujemy wydolność
- Ćwiczymy z obciążeniem
- Tabata i nasze pierwsze interwały
- Wzmacniamy siłę mięśni
- Poznajemy interwały prof. Gibali
- Czas na interwałowy HIIT. Etap 1
- Gotowi na interwałowy HIIT. Etap 2.

Odcinki są opublikowane na **kanale Akademii NFZ na You Tube**. Pojedynczy odcinek trwa od 8 do 35 minut.

Filmy z treningami, testy i program dostępne są też na stronie **Akademia NFZ**.

Dieta oprócz ruchu

Przez pracę w domu mało się ruszasz, a Twoja masa ciała wzrosła? Nie jesteś sam. Ograniczenie ruchu z powodu pandemii ma już skutki społeczne. Diabetolodzy odnotowują zwiększoną liczbę zachorowań na cukrzycę typu 2, zwłaszcza u młodszych osób. Dużym problemem jest też otyłość. Dlatego warto również skorzystać z opracowanych przez dietetyków jadłospisów, przygotowanych zgodnie z dietą DASH. Są one dostępne za darmo na **stronie internetowej NFZ**. Możesz też skorzystać z bezpłatnej **poradni online**, prowadzonej przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej.