



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach



Prozdrowotna aktywność fizyczna



Korzyści z regularnej aktywności fizycznej



Poprawa samopoczucia



Typy aktywności fizycznej

Ćwiczenia aerobowe usprawniają układ krążeniowo-oddechowy i poprawiają wydolność.



Ćwiczenia siłowe z obciążeniem zewnętrznym lub własnego ciała zwiększają siłę i masę mięśni.



Ćwiczenia rozciągające, rozluźniające i równoważne zwiększają zakres ruchu, stabilność ciała i balans mięśniowy, zapobiegają dolegliwościom bólowym narządu ruchu.



Intensywność aktywności fizycznej

Minimum

Optimum

przyspieszenie oddechu, pracy serca, pocenie się, odczucie ciepła

nieznaczne

znaczne

w samoocenie ciężkości wysiłku 1-10

5-6

7-8

możliwość mówienia w trakcie aktywności

tak

nie

przykłady aktywności

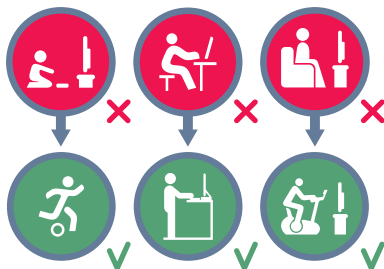
jogging
taniec
pływanie
jazda na rowerze
Nordic Walking
gry zespołowe
aquafitness

bieg
(>6,4 km/h
<9 min/km)
kolarstwo górskie
trening interwałowy

Ile aktywności potrzebujesz dla zdrowia



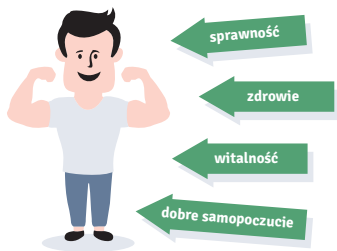
Ogranicz do minimum!



co najmniej 2 razy w tygodniu
ćwiczenia siłowe i zwiększające gibkość



VS



Czy wiesz, że:



ponad 80% osób dorosłych jest niewystarczająco aktywnych fizycznie,



90% zgonów w Polsce spowodowanych jest chorobami przewlekłymi, które są skutkiem przede wszystkim niewłaściwego stylu życia, w tym niewystarczającej aktywności fizycznej,



na 7 czynników ryzyka przedwczesnych zgonów, aż 6 jest związana z aktywnością fizyczną i żywieniem,



szacuje się, że zwiększenie aktywności fizycznej mogłoby przyczynić się do redukcji 3,2 mln zgonów rocznie na świecie,



Europejczycy spędzają od 2,5 do 8,5 godzin dziennie siedząc.

Zaktywizuj swój dzień



Aktywność fizyczna to nie tylko zaplanowane ćwiczenia fizyczne, to każdy ruch ciała, w którym wydatkowana energia jest wyższa niż w chwili odpoczynku. Możesz zatem zwiększyć aktywność wykonując codzienne czynności. Na przykład:



w domu i ogrodzie - pilnuj techniki i ergonomii wykonywanych czynności,



przemierzając się - bądź aktywny fizycznie,



w pracy - wykorzystuj każdą wolną chwilę nawet na proste ćwiczenia,



w czasie wolnym - podejmuj ulubione formy aktywności fizycznej.

