



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach



Zalecenia aktywności fizycznej dla osób dorosłych w wieku 18-64 lat



Prozdrowotna aktywność fizyczna dla osób dorosłych

Minimum

Optimum

ćwiczenia aerobowe



150 min/tydzień
umiarkowanej
lub

300 min/tydzień
umiarkowanej
lub



75 min/tydzień

150 min/tydzień



intensywnej
aktywności fizycznej

intensywnej
aktywności fizycznej



ćwiczenia siłowe dużych grup mięśniowych



ćwiczenia kształtujące gibkość i mobilność

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

dla osób dorosłych



OGRANICZ DO MINIMUM



co najmniej 2 razy w tygodniu



co najmniej 2 razy w tygodniu



najlepiej codziennie



codziennie

Wskazówki w zależności od rodzaju pracy zawodowej

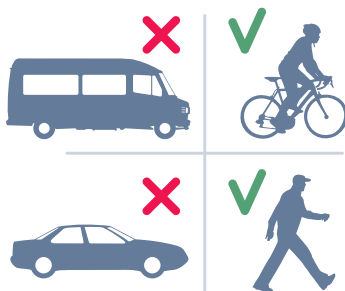
Przewaga pracy umysłowej (biuro)

Ogranicz długotrwałe utrzymywanie statycznych pozycji w pracy:

- zmieniaj pozycję co 10 minut,
- rób aktywne przerwy w pracy.

Wykorzystaj transport do pracy w celu zwiększenia aktywności fizycznej:

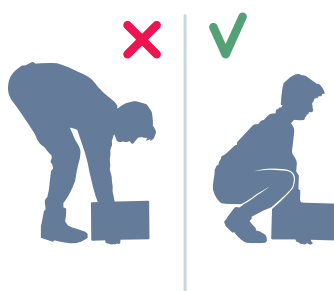
- zamień samochód lub transport publiczny na rower lub spacer
- zamień windę na schody.



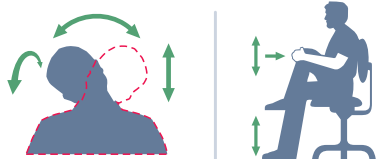
Przewaga pracy fizycznej

Mimo wysiłków fizycznych wykonywanych w pracy zawodowej podejmuj rekreacyjną aktywność fizyczną w czasie wolnym w wymiarze co najmniej 150 min/tydz.

Zadbaj o to aby aktywność fizyczna związana z wykonywaniem pracy zawodowej była podejmowana w sposób optymalny, ergonomiczny i poprawny technicznie, rób przerwy.



Ćwiczenia przy biurku. Nawet proste ćwiczenia w pozycji siedzącej poprawiają zdrowie i jakość pracy: ruchy głowy, barków, stóp itp.



W czasie wolnym wykonuj ćwiczenia angażujące inne partie ciała i grupy mięśni niż w pracy zawodowej:

- jeżeli w pracy przeważają wysiłki siłowe (np. w magazynie, na budowie) w czasie wolnym wybieraj formy aerobowe
- jeżeli w pracy przeważa aktywność aerobowa (np. listonosz) - ćwicz siłę.

Korzystaj z oferowanych przez zakłady pracy możliwości zwiększania aktywności fizycznej.

Wybieraj ogólnousprawniające i relaksacyjne formy rekreacyjnej aktywności fizycznej np. marsze, pływanie, gry rekreacyjne, Tai Chi, Joga.

Jak spełniać rekomendacje prozdrowotnej aktywności fizycznej?



→ Podejmuj zalecaną aktywność fizyczną nie tylko w czasie wolnym, ale również w trakcie codziennych czynności w domu i jego otoczeniu, przemieszczając się z miejsca na miejsce oraz w pracy zawodowej.



→ Ćwicząc siłowo częściej niż zalecane minimum 2 razy w tygodniu stosuj zmienność pracy mięśniowej, która pozwoli na regenerację ćwiczonej grupy mięśni, np. w przypadku podejmowania treningu siłowego 4 razy w tygodniu należy jedną jednostkę przeznaczyć na ćwiczenia kończyn dolnych, kolejną na ćwiczenia kończyn górnych itp.



→ Pamiętaj, że w ćwiczeniach siłowych ważniejsza jest prawidłowa technika ruchu niż obciążenie i liczba powtórzeń.



→ Najbardziej korzystna dla zdrowia jest aktywność o intensywności umiarkowanej i wysokiej, którą możesz określić na podstawie subiektywnego odczucia ciężkości na skali 1-10.

Skala subiektywnego odczucia ciężkości wysiłku									
bardzo lekka		lekka		umiarkowana		intensywna		bardzo intensywna	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				zalecana intensywność aktywności fizycznej					

Brak zmęczenia

Zmęczenie maksymalne



→ Dbaj o pełny zakres ruchów w stawach wykonując regularnie ćwiczenia kształtujące gibkość i mobilność.



→ Pamiętaj, że więcej korzyści zdrowotnych przynosi częściej podejmowana aktywność (nawet jeżeli trwa krócej) niż jednorazowy długotrwały wysiłek fizyczny

5 x 30 min > 3 x 50 min > 1 x 150 min



dlatego staraj się dzielić zalecaną dawkę aktywności wytrzymałościowej (minimum: 150 min, optimum: 300 min) na kilka trwających krócej wysiłków fizycznych podejmowanych 5-7 razy w tygodniu.



→ Ćwicz wszystkie duże grupy mięśniowe.