



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach



Zalecenia aktywności fizycznej dla osób przewlekle chorych



Prozdrowotna aktywność fizyczna dla osób przewlekle chorych

Minimum

Optimum

ćwiczenia aerobowe



150 min/tydzień

300 min/tydzień

umiarkowanej
lub

umiarkowanej
lub



75 min/tydzień

150 min/tydzień

intensywnej
aktywności fizycznej

intensywnej
aktywności fizycznej

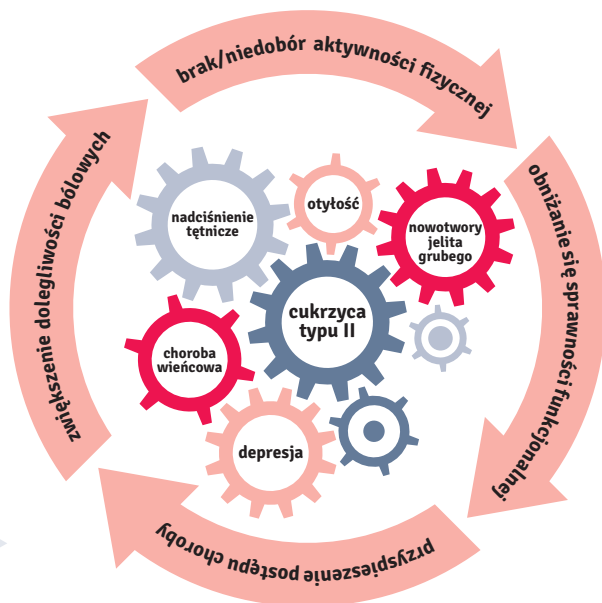


co najmniej 2 razy w tygodniu
ćwiczenia siłowe dużych grup mięśniowych



co najmniej 2 razy w tygodniu
ćwiczenia kształtujące gibkość i mobilność

Choroba przewlekła nie jest przeciwwskazaniem do podejmowania aktywności fizycznej - wręcz przeciwnie! Unikanie wysiłku fizycznego przez osoby przewlekle chore prowadzi często do efektu „błędnego koła”.



Jak spełniać rekomendacje prozdrowotnej aktywności fizycznej



→ Skonsultuj się z prowadzącym Cię lekarzem specjalistą i przestrzegaj jego zaleceń w zakresie podejmowania aktywności fizycznej:



→ zapytaj o ewentualne przeciwwskazania lekarskie do wykonywania wysiłków fizycznych,



→ poproś o możliwość wykonania testów wysiłkowych żeby wykluczyć czynniki zwiększające ryzyko zdrowotne,



→ poproś o wypisanie zaświadczenia o braku przeciwwskazań lekarskich do uczestnictwa w interesujących Cię formach aktywności.



→ Dostosuj intensywność aktywności do aktualnych możliwości psychofizycznych Twojego organizmu oraz stanu zaawansowania choroby. Zaczynj od lżejszych wysiłków i stopniowo zwiększaj ich obciążenie. Pamiętaj, że najbardziej korzystna dla zdrowia jest aktywność fizyczna o intensywności umiarkowanej i wysokiej.

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



→ Systematycznie zwiększaj czas trwania jednorazowej aktywności fizycznej, dążąc do wartości optymalnych.





WRZESIEŃ						
pn.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.

Staraj się aby przerwa między podejmowaniem kolejnych aktywności typu wytrzymałościowego nie była większa niż 2 dni. Wykorzystasz wtedy pozytywne powysiłkowe zmiany adaptacyjne organizmu i sukcesywnie zwiększysz wydolność fizyczną.

- Wybieraj te formy aktywności, które sprawiają Ci przyjemność.
- Korzystaj z okazji do testowania różnych form aktywnego wypoczynku, tak żeby odnaleźć te, które rzeczywiście sprawiają Ci radość.
- Im bardziej „zaprzyjaźnisz” się z wybranymi formami aktywności, tym częściej znajdziesz czas na ich podejmowanie i mniej wymówek do ich pomijania.
- Jeżeli to możliwe korzystaj z porad wyspecjalizowanej kadry instruktorskiej:



dobierze najbardziej optymalne parametry oraz formy aktywności fizycznej,

pokaże Ci prawidłowy sposób wykonywania rekomendowanych ćwiczeń fizycznych.

Czy wiesz, że:



- aktywność fizyczna zwiększa efektywność leczenia większości chorób przewlekłych,
- wysiłek fizyczny o charakterze aerobowym normalizuje ciśnienie tętnicze krwi,
- systematyczne ćwiczenia fizyczne prowadzą do zahamowania rozwoju zmian miażdżycowych,
- aktywność fizyczna normalizuje poziom glukozy we krwi,
- regularne ćwiczenia fizyczne oprócz redukcji nadmiernej masy ciała, prowadzą do poprawy postawy ciała, która jest przyczyną licznych dolegliwości bólowych.