

RUCH TO ZDROWIE

Aktywność fizyczna

jest to wyraz określonej postawy wobec własnego ciała, świadoma i aktywna troska o swój rozwój, sprawność i zdrowie, to umiejętność organizowania i spędzania czasu z największym pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego

(Pawłucki).

**„Ruch jest w stanie zastąpić
prawie każdy lek ale wszystkie leki
razem wzięte nie zastąpią ruchu”**

dr Andrzej Oczko

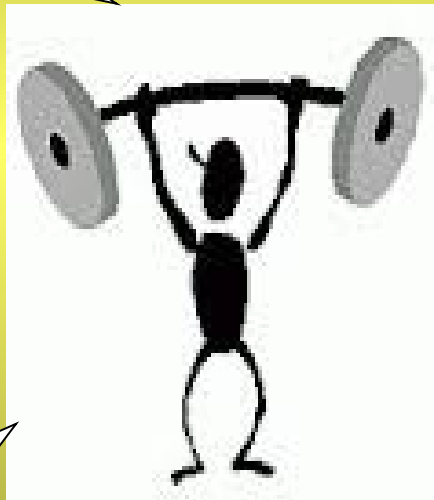
**RUCH
TO
ZDROWIE**



KORZYŚCI PŁYNAĆE Z AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

obniżenie
poziomu
„złego”
cholesterolu

obniżenie nadmiernej
masy ciała i
utrzymanie
prawidłowego
poziomu glukozy we
krwi



zmniejszenie ryzyka
wystąpienia chorób
układu sercowo-
naczyniowego

poprawa
samopoczucia,
jakości snu oraz
profilaktyka wielu
chorób

utrzymanie ciśnienia
tętniczego krwi na
prawidłowym
poziomie

KONSEKWENCJE BRAKU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

nadwaga
otyłość



zwiększone ryzyko
wystąpienia chorób
serca i nie tylko

zaburzenia w
funkcjonowaniu
poszczególnych
układów

zwiększone
ryzyko
przedwczesnej
śmierci

niepokój,
narastanie lęku,
stany depresyjne,
niestabilność
emocjonalna

ZALECENIA AKTYWNOŚCI PROZDROWOTNEJ

Częstotliwość treningu – minimum 3 razy w tygodniu

Intensywność ćwiczeń – umiarkowana

Czas treningu – 40 minut

Należy pamiętać o wykonywaniu ćwiczeń systematycznie

Zalecane formy aktywności fizycznej:

- spacery
- jazda na rowerze, w tym rower stacjonarny
- gimnastyka
- taniec
- pływanie
- bieganie
- czynności dnia codziennego, np. wchodzenie po schodach

Zalecane są zajęcia sprawiające przyjemność a jednocześnie angażujące możliwie jak najwięcej grup mięśniowych.

ZAPAMIĘTAJ

Aktywność fizyczna uznawana jest za najważniejszy czynnik podtrzymujący zdrowie i przeciwdziałający występowaniu chorób cywilizacyjnych.



