

Ruch to zdrowie

Na nasze zdrowie wpływa wiele czynników. Spośród nich największą siłę oddziaływania posiada nasz styl życia, któremu to przypisuje się ponad 50% wpływu na stan zdrowia. Jednym z głównych i najważniejszych czynników zdrowotnych obok sposobu żywienia jest aktywność fizyczna. Bieganie, pływanie czy jazda na rowerze to tylko niektóre z możliwych rodzajów aktywności fizycznej. Wpływa ona na ładną sylwetkę, dobrą kondycję, ale przede wszystkim chroni przed wieloma chorobami. Ruch jest ważnym elementem naszego życia.

W każdym wieku należy ruszać się w miarę swoich możliwości.

Aktywność fizyczna - umiarkowana czy intensywna? Ile ruchu potrzebujemy?

Podstawowe zasady dotyczące aktywności fizycznej:

Każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna.

Ważne jest też dbanie o tzw. codzienną aktywność. Można to robić np. chodząc po schodach, zamiast korzystać z windy, pokonując jak najdłuższy dystans pieszo i ograniczając czas spędzany na oglądaniu telewizji i siedzeniu przed komputerem.

Najkorzystniejsze dla naszego zdrowia jest podejmowanie aktywności ruchowej w czasie wolnym od pracy.

Najlepiej jest świadomie planować ćwiczenia, czyli dokładnie określać ich rodzaj, intensywność i liczbę. Dlaczego? Z prostej przyczyny. Zbyt mały wysiłek fizyczny nie przynosi oczekiwanych efektów. Zbyt duży natomiast może doprowadzić do przeciążeń, głównie ze strony układu krążenia i narządu ruchu.

Planując aktywność fizyczną powinniśmy wziąć pod uwagę 4 aspekty, a mianowicie:

- **Rodzaj aktywności fizycznej.** Mamy do wyboru mnóstwo rodzajów aktywności np. jazda na rowerze, bieganie, spacer, nordic walking,

praca w ogródku. Zaleca się stosowanie więcej niż jednego rodzaju dyscypliny sportowej. Można np. uprawiać różne dyscypliny w kolejne dni tygodnia, uzależniając je m.in. od naszych upodobań, pory roku czy też miejsca pobytu. Dla przykładu: jednego dnia można iść na basen popływać, a drugiego do parku pobiegać. Urozmaicenie aktywności fizycznej znacząco wpływa na naszą psychikę oraz zachęca do dalszej pracy.

- **Intensywność.** Jej niski, średni lub wysoki poziom uzależnione są m.in. od wieku, stanu zdrowia oraz właściwości indywidualnych (tj. wydolność fizyczna i tolerancja wysiłku). Zarówno intensywna, jak i umiarkowana aktywność przynosi korzyści zdrowotne. Umiarkowana aktywność fizyczna to np. zwawy spacer, taniec czy praca w domu. Natomiast intensywna aktywność to np. bieganie, szybka jazda na rowerze, intensywne pływanie czy podnoszenie ciężkich ciężarów.

- **Czas trwania.** Aktywność może być: krótkotrwała (do 15 min), o średnim czasie (do 30 min), długa (ponad 30 min). Czas trwania jest uzależniony przede wszystkim od rodzaju dyscypliny oraz aktualnego stanu zdrowia.

- **Systematyczność.** Wysiłek powinien być rozłożony w czasie i regularnie powtarzany. Najlepiej ćwiczyć 3 - 4 razy w tygodniu po 30-60 min w zależności od dyscypliny oraz intensywności ćwiczeń.

Osoby w ogóle niećwiczące powinny zacząć od małej aktywności fizycznej i systematycznie zwiększać jej czas, intensywność i częstotliwość. Z czasem powinny też wyraźnie odczuć korzyści zdrowotne z nich wynikające.

Regularna aktywność fizyczna jest niezbędna w każdym wieku. U dzieci i młodzieży wpływa korzystnie na rozwój fizyczny społeczny oraz na osobowość. U dorosłych pozwala osiągnąć i utrzymywać wydolność na odpowiednim poziomie oraz chronić przed licznymi chorobami spowodowanymi brakiem ruchu. U osób starszych zaś spowalnia procesy zaniku mięśni, zapewnia większą mobilność,

samodzielność i zdolność do codziennego funkcjonowania. Mówiąc krótko, poprawia ogólną jakość życia.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) jako minimum wskazuje 150 minut umiarkowanej (lub 75 minut intensywnej) aktywności fizycznej w tygodniu. Zarówno zalecany czas, jak i intensywność zależą głównie od tego, do jakiej grupy wiekowej należymy.

Prosty trening dla osób bez kondycji - to trening na całe ciało, angażujący wiele grup mięśniowych. Pozwala zacząć budować kondycję, wzmocnić mięśnie i rozpocząć przygodę z aktywnością fizyczną.

<https://www.codzienniefit.pl/2020/04/debiut-trening-dla-poczatkujacych-bez-kondycji.html>