



PROFILAKTYKA:

- UPADKÓW (zachowanie ogólnej sprawności fizycznej, utrzymanie odpowiedniej siły mięśniowej, utrzymanie równowagi oraz zmniejszenie zaburzeń lokomocyjnych)
- OSTEOPOROZY (zwiększenie gęstości kości)
 - BÓLU KRĘGOSŁUPA
 - CHORÓB REUMATYCZNYCH
 - CHORÓB UKŁADU KRAŻENIA
 - NADWAGI i OTYŁOŚCI
 - CUKRZYCY TYPU II



NA STRONIE INTERNETOWEJ
ZNAJDZIESZ:

www.pzh.gov.pl • edukacjazdrowotna@pzh.gov.pl

- FILMIKI Z PRZYKŁADOWYMI ZESTAWAMI ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH –
możesz ćwiczyć w domu
- DODATKOWE MATERIAŁY EDUKACYJNE
I INFORMACYJNE DOTYCZĄCE
PROFILAKTYKI URAZÓW I POPRAWY
BEZPIECZEŃSTWA

PROFILAKTYKA
I PROMOCJA BEZPIECZEŃSTWA



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Zadanie finansowane ze środków NPZ na lata 2016-2020

ZALECENIA DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

PREFEROWANE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



5

RAZY W TYGODNIU
(najlepiej codziennie)

aktywności fizycznej
o umiarkowanej
intensywności

30 minut

KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z REGULARNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- Regularna aktywność fizyczna może w znacznym stopniu przyczynić się do spowolnienia procesu starzenia się i zapewnić większą samodzielność i niezależność w życiu codziennym, jest więc szansą na poprawę jakości życia.

- MARSZE - preferowane na świeżym powietrzu, np. z wykorzystaniem kijów nordic walking.
- GIMNASTYKA – ćwiczenia aerobowe, siłowe, gibkościowe, koordynacyjne, równoważne, relaksacyjne.
- TANIEC – ruch przy muzyce wpływa pozytywnie nie tylko na ciało ale i na umysł.
- BASEN/AQUA AEROBIC – pływanie i ćwiczenia w wodzie.
- TAI CHI – chińska sztuka walki, opierająca się na wykonywaniu powolnych ruchów kładących nacisk na kontrolę postawy w połączeniu z głębokim oddychaniem. Poprawia równowagę.

STYMULACJA:

- UKŁADU NERWOWEGO - łagodzi stany nerwicowe i łagodzi zaburzenia snu.
- UKŁADU ODDECHOWEGO - zwiększa się ruchomość klatki piersiowej, przepony i wentylacja.
- UKŁADU KRWIONOŚNEGO - powoduje lepsze zaopatrzenie serca i tkanek w tlen.