

## Zaktywizuj swój dzień

Aktywność fizyczna to nie tylko zaplanowane ćwiczenia fizyczne, to każdy ruch ciała, w którym wydatkowana energia jest wyższa niż w chwili odpoczynku. Możesz zatem zwiększyć aktywność wykonując codzienne czynności. Na przykład:

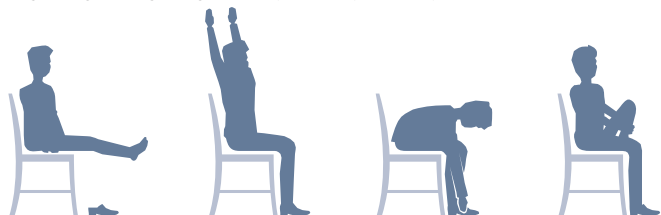
→ w domu i ogrodzie - pilnuj techniki i ergonomii wykonywanych czynności,



→ przemieszczając się - bądź aktywny fizycznie,



→ w pracy - wykorzystuj każdą wolną chwilę nawet na proste ćwiczenia,



→ w czasie wolnym - podejmuj ulubione formy aktywności fizycznej.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



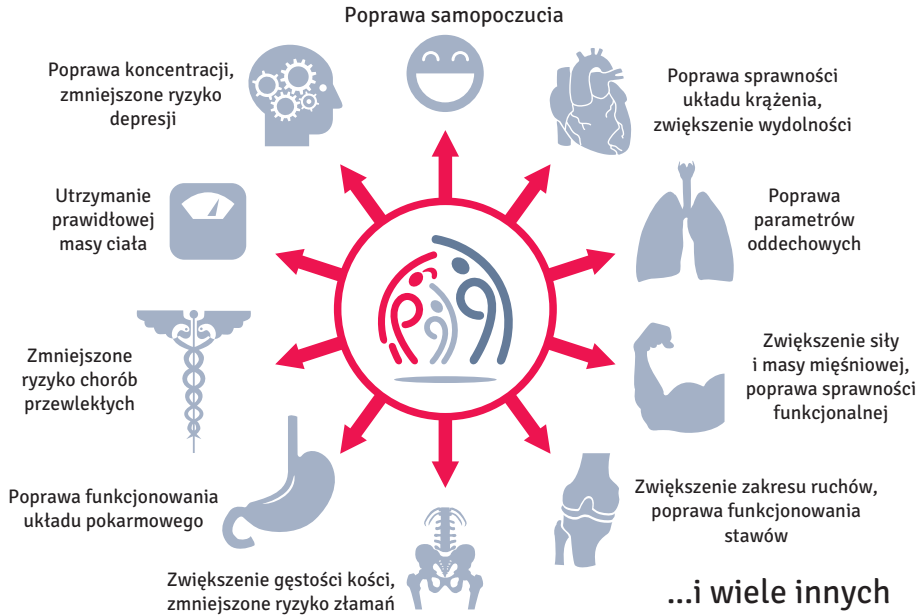
Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach



## Prozdrowotna aktywność fizyczna



## Korzyści z regularnej aktywności fizycznej



## Typy aktywności fizycznej

**Ćwiczenia aerobowe** usprawniają układ krążeniowo-oddechowy i poprawiają wydolność.



**Ćwiczenia siłowe** z obciążeniem zewnętrznym lub własnego ciała zwiększają siłę i masę mięśni.



**Ćwiczenia rozciągające, rozluźniające i równoważne** zwiększają zakres ruchu, stabilność ciała i balans mięśniowy, zapobiegają dolegliwościom bólowym narządu ruchu.



### Intensywność aktywności fizycznej

Minimum	Optimum
przyspieszenie oddechu, pracy serca, pocenie się, odczucie ciepła	
nieznaczne	znaczne
w samoocenie ciężkości wysiłku 1-10	
5-6	7-8
możliwość mówienia w trakcie aktywności	
tak	nie
przykłady aktywności	
jogging taniec ptywanie jazda na rowerze Nordic Walking gry zespołowe aquafitness	bieg (>6,4 km/h <9 min/km) kolarstwo górskie trening interwałowy

## Ile aktywności potrzebujesz dla zdrowia



## Czy wiesz, że:



- ponad 80% osób dorosłych jest niewystarczająco aktywnych fizycznie,
- 90% zgonów w Polsce spowodowanych jest chorobami przewlekłymi, które są skutkiem przede wszystkim niewłaściwego stylu życia, w tym niewystarczającej aktywności fizycznej,
- na 7 czynników ryzyka przedwczesnych zgonów, aż 6 jest związana z aktywnością fizyczną i żywieniem,
- szacuje się, że zwiększenie aktywności fizycznej mogłoby przyczynić się do redukcji 3,2 mln zgonów rocznie na świecie,
- Europejczycy spędzają od 2,5 do 8,5 godzin dziennie siedząc.