



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.



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
umiarkowanej
lub

300 min/tydzień
umiarkowanej
lub



75 min/tydzień
intensywnej
aktywności fizycznej

150 min/tydzień
intensywnej
aktywności fizycznej

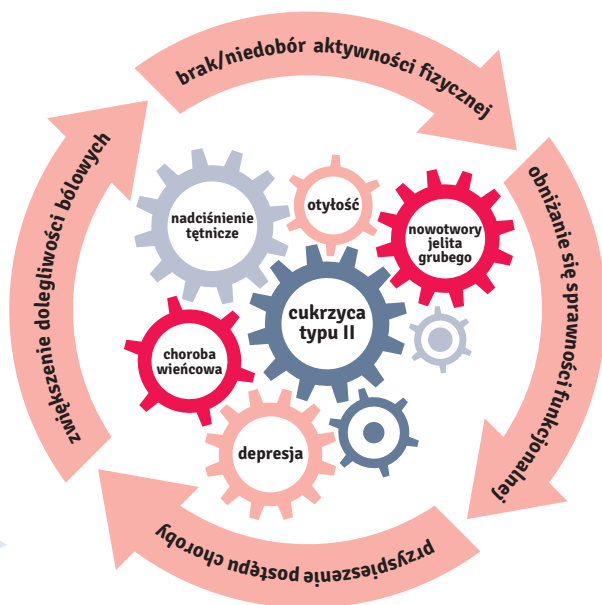


co najmniej 2 razy w tygodniu
ćwiczenia siłowe dużych grup mięśniowych



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. Zaczynaj 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 (left side), Zmęczenie maksymalne (right side)



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

