

Jak spełniać rekomendacje prozdrowotnej aktywności fizycznej?



Podejmuj zalecaną aktywność fizyczną nie tylko w czasie wolnym, ale również w trakcie codziennych czynności w domu i jego otoczeniu, przemieszczając się z miejsca na miejsce oraz w pracy zawodowej.



Ćwicząc siłowo częściej niż zalecane minimum 2 razy w tygodniu stosuj zmienność pracy mięśniowej, która pozwoli na regenerację ćwiczonej grupy mięśni, np. w przypadku podejmowania treningu siłowego 4 razy w tygodniu należy jedną jednostkę przeznaczyć na ćwiczenia kończyn dolnych, kolejną na ćwiczenia kończyn górnych itp.



Pamiętaj, że w ćwiczeniach siłowych ważniejsza jest prawidłowa technika ruchu niż obciążenie i liczba powtórzeń.



Najbardziej korzystna dla zdrowia jest aktywność o intensywności umiarkowanej i wysokiej, którą możesz określić na podstawie subiektywnego odczucia ciężkości na skali 1-10.

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 (skala 1-4) / Zmęczenie maksymalne (skala 9-10)



Dbaj o pełny zakres ruchów w stawach wykonując regularnie ćwiczenia kształtujące gibkość i mobilność.



Pamiętaj, że więcej korzyści zdrowotnych przynosi częściej podejmowana aktywność (nawet jeżeli trwa krócej) niż jednorazowy długotrwały wysiłek fizyczny

5 x 30 min > 3 x 50 min > 1 x 150 min



dlatego staraj się dzielić zalecaną dawkę aktywności wytrzymałościowej (minimum: 150 min, optimum: 300 min) na kilka trwających krócej wysiłków fizycznych podejmowanych 5-7 razy w tygodniu.



Ćwicz wszystkie duże grupy mięśniowe.



Ministerstwo Sportu i Turystyki







Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach



Zalecenia aktywności fizycznej dla osób dorosłych w wieku 18-64 lat




Prozdrowotna aktywność fizyczna dla osób dorosłych

Minimum	Optimum
ćwiczenia aerobowe	
 150 min/tydzień umiarkowanej lub 75 min/tydzień intensywnej aktywności fizycznej	 300 min/tydzień umiarkowanej lub 150 min/tydzień intensywnej aktywności fizycznej
 ćwiczenia siłowe dużych grup mięśniowych	
 ćwiczenia kształtujące gibkość i mobilność	

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla osób dorosłych



Wskazówki w zależności od rodzaju pracy zawodowej

Przewaga pracy umysłowej (biuro)	Przewaga pracy fizycznej
Ogranicz długotrwałe utrzymywanie statycznych pozycji w pracy: - zmieniaj pozycję co 10 minut, - rób aktywne przerwy w pracy.	Mimo wysiłków fizycznych wykonywanych w pracy zawodowej podejmuj rekreacyjną aktywność fizyczną w czasie wolnym w wymiarze co najmniej 150 min/tydz.
Wykorzystaj transport do pracy w celu zwiększenia aktywności fizycznej: - zamień samochód lub transport publiczny na rower lub spacer - zamień windę na schody.	Zadbaj o to aby aktywność fizyczna związana z wykonywaniem pracy zawodowej była podejmowana w sposób optymalny, ergonomiczny i poprawny technicznie, rób przerwy.
   	 
Ćwiczenia przy biurku. Nawet proste ćwiczenia w pozycji siedzącej poprawiają zdrowie i jakość pracy: ruchy głowy, barków, stóp itp.	W czasie wolnym wykonuj ćwiczenia angażujące inne partie ciała i grupy mięśni niż w pracy zawodowej: - jeżeli w pracy przeważają wysiłki siłowe (np. w magazynie, na budowie) w czasie wolnym wybieraj formy aerobowe - jeżeli w pracy przeważa aktywność aerobowa (np. listonosz) - ćwicz siłę.
 	Korzystaj z oferowanych przez zakłady pracy możliwości zwiększania aktywności fizycznej.
Wybieraj ogólnousprawniające i relaksacyjne formy rekreacyjnej aktywności fizycznej np. marsze, pływanie, gry rekreacyjne, Tai Chi, Joga.	Wybieraj ogólnousprawniające i relaksacyjne formy rekreacyjnej aktywności fizycznej np. marsze, pływanie, gry rekreacyjne, Tai Chi, Joga.