

„SPRAWNI I ZDROWI”

Aktywność fizyczna
w teorii

Wykonali:

Katarzyna Gajda – magister fizjoterapii
David Sobolewski – magister fizjoterapii





Odrobina historii

Aktywność fizyczna towarzyszyła człowiekowi praktycznie od samego początku jak się tylko pojawił. Początkowo służyła jako zaspokajanie podstawowych potrzeb, ucieczka przed zagrożeniem, zdobywanie pokarmu (polowanie). Wiele wieków później stały się sposobem zaprezentowania swoich umiejętności w formie rywalizacji (np. igrzyska olimpijskie, walki rycerskie).



Zdrowie i aktywność czyli?

Zdrowie - brak choroby, ale też dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny

Sprawność - zdolność do wykonywania codziennych zadań efektywnie, bez bólu i nadmiernego zmęczenia



Czym jest aktywność fizyczna?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)

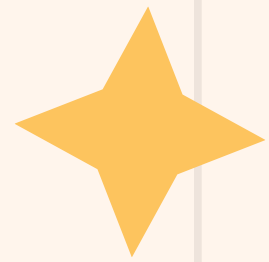
definiuje aktywność fizyczną jako ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga nakładu energii.

Określa szczegółowo, ile czasu powinniśmy poświęcać na aktywność fizyczną, zwracając uwagę, że każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna.

WHO zaleca, by umiarkowany wysiłek podejmować co najmniej 5 razy w tygodniu przez około 30 minut. Są to jednak normy dla ludzi zdrowych.

W przypadku osób chorych, adekwatną ilość, intensywność i formę ruchu należy skonsultować z specjalistą.





Podział aktywności fizycznych

- **Aerobowe (wytrzymałościowe)**
- **Siłowe (wzmacniająca)**
- **Równoważne i rozciągające**
- **Gry zespołowe**



Intensywność - inny podział

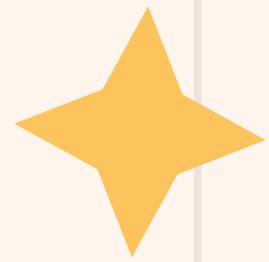
- Niska intensywność - spokojny spacer, sprzątanie, wolne poruszanie się,
- Umiarkowana intensywność - szybki marsz, jazda na rowerze (poniżej 16km/h), taniec towarzyski, prace w ogrodzie,
- Wysoka intensywność - bieganie, szybka jazda na rowerze, pływanie, wspinaczka, ciężkie prace fizyczne, gry zespołowe.



★ Sprawni - jak utrzymać i poprawić sprawność

- Aktywność fizyczna dostosowana do stylu życia i preferencji,
- Ćwiczenia profilaktyczne,
- Aktywność spontaniczna: schody zamiast windy, spacer podczas rozmów telefonicznych, rower do pracy.

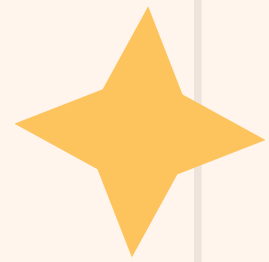




Korzyści płynące z aktywności fizycznej

- Układ ruchu - siła, wytrzymałość, masa mięśniowa (ścięgna, kości, mięśnie)
- Wpływ na metabolizm
- Wpływ na sylwetkę - skład ciała
- Wpływ na samopoczucie - wydzielania endorfin w czasie aktywności
- Rozwijanie relacji towarzyskich - poznawanie nowych ludzi lub form spędzania czasu.





Korzyści płynące z aktywności fizycznej

- Utrzymanie dobrej kondycji fizycznej
- Poprawa koordynacji ruchowej
- Zwiększenie świadomości własnego ciała
- Profilaktyka chorób układu sercowo-naczyniowego
- Wzrost odporności



Płuca
-zwiększenie pojemności płuć
-wzmocnienie mięśni oddechowych

Mózg
-lepsze ukrwienie
-poprawa uwagi i koncentracji

Psychika
-poprawa obrazu "własnego ja"
-chęć do działania
-łatwiejsze radzenie sobie ze stresem

Układ krążenia
-poprawa krążenia krwi i limfy
-normalizacja ciśnienia tętniczego
-przeciwdziałanie miażdżycy

Skóra
-opóźnienie procesu starzenia się skóry poprzez zwiększenie produkcji kolagenu

Serce
-zwiększenie wydolności

Tkanka tłuszczowa
-wysiłek sprzyja pozbyciu się nadmiaru tkanki tłuszczowej

Metabolizm
-regulacja poziomu cukru we krwi
-eliminacja zbędnych produktów przemiany materii

Układ pokarmowy
-lepsze trawienie
-normalizacja apetytu

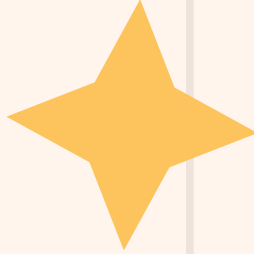
Mięśnie
-zwiększenie siły i wytrzymałości
-prawidłowy stan napięcia

Kości
-mniej podatne na odwapnienie
-bardziej odporne na złamanie

Stawy
-większy zakres ruchów
-odporność na urazy

System nerwowy
-lepsza koordynacja
-lepszy refleks





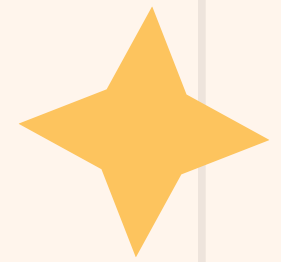
Dlaczego osoby aktywne zawodowo powinny szczególnie zadbać o aktywność fizyczną?

Aktywność fizyczna niweluje negatywne skutki:

- przeciążeń i stresu,
- braku ruchu (praca wykonywana głównie w jednej pozycji - np. kierowcy),
- monottonnych pozycji

stąd tak ważne jest wprowadzenie elementu przełamywania rutyny i uaktywniania tego co jest "zaniedbane"

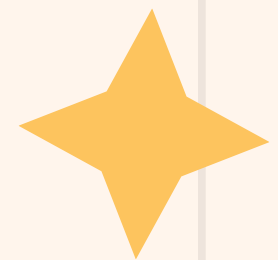




Filary zdrowia w pracy i poza nią

- Ergonomia w pracy, czyli prawidłowa pozycja siedząca i stojąca,
- Mikroprzerwy - jeśli jest taka przerwa rozciągnięcie stawów, dotlenienie,
- Prawidłowe ustawienie fotela, monitora, biurka.

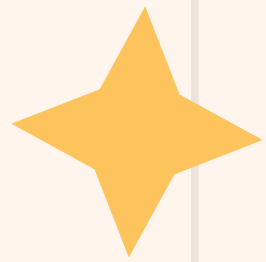




Profilaktyka ...

Nie wszystkiego da się uniknąć niektóre czynności po prostu trzeba zrobić często pod presją czasu. Ważne jest jednak to co oferujemy swojemu organizmowi po wykonaniu zadania, czyli zamiast położyć się na kanapie idziemy na spacer, dbamy o prawidłową higienę snu, zostawiamy “pracę” w pracy nie przenosząc stresu w życie prywatne.

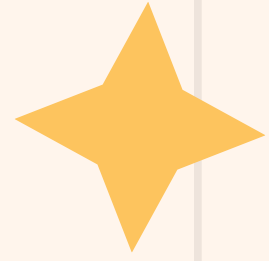




Co nas ogranicza?

- Odpoczynek bierny
- Nadmiar obowiązków domowych
- Brak organizacji czasu
- Odmienne zainteresowania
- Demotywacja ze strony najbliższego otoczenia
- Brak łatwo dostępnej infrastruktury





Kiedy i jak zacząć?

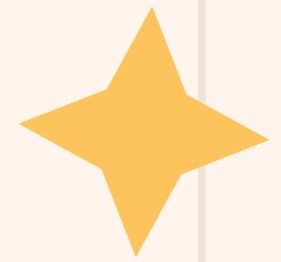
- Nie ma złego momentu na rozpoczęcie aktywności fizycznej, a każda ilość ruchu jest lepsza niż jego brak.
- Ważnym jest, aby wybrać czas, który najlepiej pasuje do twojego trybu dnia. Pozwoli to łatwiej utrzymać regularność.
- Odpowiednio dobrana aktywność - adekwatnie do własnych możliwości, stanu zdrowia, upodobań, dostępnej infrastruktury.
- Przygotowanie, czyli prawidłowa rozgrzewka, miejsce i sprzęt.
- Wybierz formę aktywności, która będzie dla ciebie przyjemna.



Najprostsze formy aktywności

- Bieganie
- Nordic Walking
- Jazda na rowerze
- Pływanie, aquaerobik
- Joga i pilates
- Gimnastyka poranna
- Zumba
- Taniec





Praktyczne wskazówki

- Najważniejsze zasady - ruch to zdrowie, systematyczność to sprawność,
- Każdy dzień 20 minut aktywności, kilka mikroprzerw, prawidłowa higiena snu,
- Lepiej działać profilaktycznie, niż leczyć przeciążenia,
- Działanie według motta *Dbając o zdrowie, inwestujesz w sprawność.*



PODRA NA PYTANIA ...



**DZIĘKUJĘ ZA
UWAGĘ**

