

Aktywność fizyczna



Zbawienny ruch

Stare powiedzenie głosi, że jesteśmy tym, co jemy. Najlepsze efekty daje jednak połączenie zbilansowanej diety z aktywnością fizyczną. Czy Polacy dbają o swoją kondycję?^[1]



80%

Polaków deklaruje, że uprawia sport przynajmniej od czasu do czasu.



Tylko 2%

badanych przyznało, że w ogóle nie jest aktywna fizycznie.



50%

respondentów ćwiczy prawie codziennie.

Ponad 1/4

z nas robi to regularnie.

90%

osób jest aktywna co najmniej raz w tygodniu.

[1] Dane pochodzą z badania „Świadomość zdrowotna Polaków” zrealizowanego przez Instytut Millward Brown S.A. na zlecenie Nationale-Nederlanden techniką CATI w kwietniu 2015 r. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 20–55 lat.

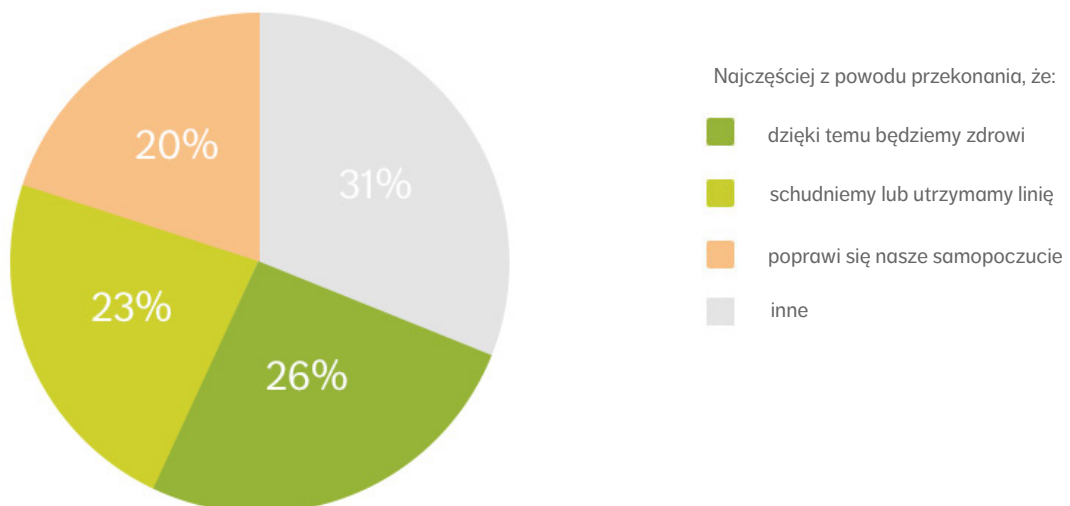
Kobiety czy mężczyźni – kto ćwiczy więcej?



Z jednej strony więcej mężczyzn niż kobiet regularnie uprawia sport.

Z drugiej strony jest wśród nich więcej osób, które nie ćwiczą wcale lub bardzo rzadko.

Dlaczego jesteśmy aktywni fizycznie?



Najczęściej z powodu przekonania, że:

- dzięki temu będziemy zdrowi
- schudniemy lub utrzymamy linię
- poprawi się nasze samopoczucie
- inne

Najbardziej popularne formy aktywności fizycznej i ilu z nas je wybiera?



50%

jazda na rowerze



35%

spacery



26%

bieganie



25%

pływanie



10%

ćwiczenia na siłowni



8%

aerobik



7%

gra w piłkę nożną

Czy wiesz, że?



W ciągu ostatnich 11 lat niemal potroiła się liczba biegających Polaków (wzrost z 2 do 5,5%).



Prawie dwa razy więcej osób chodzi także na siłownię (wzrost z 5 do 9%).



W ciągu ostatnich 5 lat wzrosło zainteresowanie jazdą na rowerze (z 30 do 33%).

To bardzo dobre informacje, ale nadal jest sporo do zrobienia!
Badania przeprowadzone w Danii i Wielkiej Brytanii pokazują, że regularna i umiarkowana aktywność fizyczna może wydłużyć życie człowieka o 3-5 lat! [2]

[2] Źródło danych: TGI, Analiza danych z lat 2003–2014, reprezentatywna próba Polaków w wieku 20–55 lat.



Światowa Organizacja Zdrowia WHO szacuje, że aż połowa Europejczyków wsiada do samochodu, aby przejechać trasę krótszą niż 5 km. Dokładnie tę samą odległość można pokonać rowerem w zaledwie 15-20 minut, a pieszo w ciągu 30-50 minut. [2]

Dlatego, o ile to możliwe, wybierz rower lub wysiadaj jeden przystanek wcześniej i dalszą drogę do pracy pokonaj pieszo. Jeśli nie możesz rozstać się ze swoim autem, wybieraj częściej schody niż windę. Twój organizm odwdzięczy Ci się za to świetnym samopoczuciem i lepszą kondycją! Pamiętaj — sport to zdrowie!

[2] Źródło: <http://www.who.un.org.pl/aktualnosci.php?news=92&wid=14&wai=&year=&back=%2Faktualnosci>.

2 zasada profilaktyki brzmi „Bądź aktywny fizycznie!”

Aktywność fizyczna to kolejny krok do sukcesu w profilaktyce zdrowotnej. Nie tylko pozwala utrzymać ciało w dobrej kondycji, ale także korzystnie wpływa na układ oddechowy, krwionośny oraz ruchu. Potrzebujesz lepszej zachęty?



1 Co nam daje ruch?

Dzięki lepszemu dotlenieniu mózgu, osoby systematycznie uprawiające sport zachowują lepszą pamięć i koncentrację. Ponadto w trakcie wykonywania ćwiczeń nasz organizm wytwarza endorfiny, zwane hormonami szczęścia, które odpowiedzialne są za dobre samopoczucie. Jednym słowem sport to szczęście i zdrowie na co dzień!

2 Czy Polacy są aktywni fizycznie?

Najliczniejsza grupa to przeciętnie aktywni, którzy uprawiają sport w miarę regularnie. Najmniej liczna to ci, którzy nie przywiązują wagi do ruchu i zdrowego odżywiania. Na szczęście rośnie odsetek tych najbardziej aktywnych i systematycznych. Tak trzymać!



“ respondent: Diana, 27 lat

„Cały czas czuję, że ruch napawa mnie optymizmem, ćwiczenia sprawiają mi radość. Jestem dzięki temu bardziej otwarta, do głowy przychodzą mi lepsze pomysły i mam ochotę działać”.

Jak zacząć być aktywnym?

Najważniejszy i najtrudniejszy jest pierwszy krok. Ważne, aby zacząć działać konsekwentnie, a z czasem wejdzie nam to w nawyk.

- 1 Zdrowym osobom zaleca się aktywność o umiarkowanej intensywności, ale wykonywaną regularnie, czyli co najmniej trzy razy w tygodniu, a najlepiej codziennie.
- 2 Forma aktywności fizycznej nie jest istotna. Może to być np. szybki marsz lub marszobieg, jazda rowerem, gimnastyka ogólnorozwojowa, pływanie czy ćwiczenia na siłowni.
- 3 Najważniejsza jest systematyczność!
- 4 Wysiłek powinien trwać nie mniej niż 30 minut.
- 5 Nawet wysiłek o mniejszej intensywności lub krótszym czasie trwania będzie lepszy niż „ruchowe lenistwo”.

Jakie znaczenie odgrywa aktywność fizyczna w profilaktyce raka i chorób serca? Ogromne!



Choroby serca

Już po kilku tygodniach treningu zmniejsza się spoczynkowa częstość skurczów serca, a przy tym wzrasta jego objętość i masa. Serce staje się silniejsze i przy jednym uderzeniu może przepompować więcej krwi. Dzięki temu poprawia się jego wydajność i sprawność. Poprawia się też jego unaczynienie, co w praktyce oznacza zmniejszenie ryzyka zawału i miażdżycy.

Rak

Regularny wysiłek fizyczny wpływa pozytywnie i stymulująco na pracę układu odpornościowego, którego funkcją jest zapobieganie i zwalczanie w organizmie wszelkich infekcji. Stanowi on barierę chroniącą organizm przed drobnoustrojami i czynnikami chorobotwórczymi, w tym niebezpiecznymi komórkami nowotworowymi.



Pamiętaj!

Przeznaczenie choćby jednej godziny dziennie na oglądanie telewizji w pozycji stojącej, a nie siedzącej, daje szansę na utratę 1-2 kg tłuszczu rocznie.



Już przejście 10 kilometrów tygodniowo zmniejsza ryzyko zawału o 50%.

Regularne ćwiczenia fizyczne pozwalają na wydłużenie życia poprzez zmniejszenie ryzyka zapadalności na szereg chorób.

Sprawdź, ile kalorii spalasz dzięki Twojej ulubionej aktywności fizycznej

Aktywności umiarkowane

	siedzenie 100 kcal/h
	gotowanie 188 kcal/h
	prasowanie 248 kcal/h
	odkurzanie 260 kcal/h
	spacerowanie 240 kcal/h



Aktywności energiczne

	szybki marsz 350 kcal/h
	gimnastyka, siatkówka 300 kcal/h
	taniec, tenis 420 kcal/h
	koszykówka 260 kcal/h
	piłka nożna 600 kcal/h
	bieg 660 kcal/h

Wybierz sport dla siebie

Zanim zaczniesz regularnie uprawiać sport, warto wykonać podstawowe badania i sprawdzić ogólny stan zdrowia. Należy też dostosować aktywność fizyczną do swojego wieku.



jazda na rolkach

Jazda na rolkach zyskuje na popularności, niezależnie od płci i wieku. To doskonałe rozwiązanie dla każdego, kto prowadzi siedzący tryb życia. Lepsza kondycja, wzmocnienie kręgosłupa, poprawa wydolności układu krążeniowego, dawka pozytywnej energii—to tylko niektóre zalety jazdy na rolkach. Co istotne, aktywność ta nie obciąża stawów. Może warto pojeździć już dziś i poczuć wiatr we włosach?



nordic walking

Nordic walking to inaczej marsz z kijkami. Sport ten często wybierają osoby starsze – i trudno im się dziwić, gdyż angażuje do pracy wszystkie partie mięśni. W przeciwieństwie do spacerów czy biegania, pracuje przy nim także górna połowa ciała. Nordic walking nie tylko poprawia wydolność i sprawność organizmu, ale także kształtuje mięśnie nóg i rąk. Dodatkowo stosowanie kijków wymusza utrzymanie wyprostowanej pozycji ciała i odciąża kręgosłup. To doskonały wybór w warunkach miejskich



skakanie na skakance

Skakanie na skakance kojarzy się z beztroskimi latami dzieciństwa, ale ma też duży wpływ na nasze zdrowie. Poprawia krążenie, zwiększa wydajność układu oddechowego, a co najważniejsze obniża ryzyko zachorowania na choroby serca. Biegnij po zdrowie – w podskokach!



marszobieg

Marszobieg to fantastyczne ćwiczenie cardio dla osób niewprawionych w uprawianiu sportu. Warto spróbować takiego treningu szczególnie wtedy, gdy sprzyja temu letnia aura. Jak ćwiczyć? Zaczynj od 2 minut biegu i 6 minut marszu, następnie zmniejszaj proporcję wraz z kolejnymi dniami, czyli 3 minuty biegu i 5 minut marszu itd. Kto wie, może kiedyś przebiegniesz maraton?



joga

To dobre rozwiązanie, jeśli chcesz wyciszyć i wzmocnić organizm. A ćwiczyć możesz nawet w domu – na co jeszcze czekasz?

Sporty dla zaawansowanych



crossfit

Zaawansowanym polecamy CrossFit. Wiąże się on z dużym wysiłkiem, ale nagrodą jest zdobyta siła i wytrzymałość. Ten rodzaj treningu narodził się w 2001 roku w USA, a dziś gromadzi coraz większą rzeszę zwolenników na całym świecie. Jeśli rozpiera Cię energia – to idealna propozycja sportu dla Ciebie!



sztuki walki

Treningi sztuk walki poprawiają kondycję, uczą samodyscypliny i redukują poziom negatywnych emocji. Do najpopularniejszych rodzajów należą karate, judo i jujitsu. Panowie, próbowaliście którejs z sztuk walki?