

Aktywność fizyczna – jakie korzyści niesie ze sobą dla mnie?

Aktywność fizyczna to każdy ruch ciała.

Ćwiczenie to aktywność fizyczna o określonej intensywności i czasie trwania, która ma na celu poprawę lub utrzymanie sprawności fizycznej. Połączenie tych obu może pomóc w osiągnięciu następujących korzyści:



Zdrowie fizyczne

- ✓ Więcej siły i więcej energii do działania
- ✓ Zapobieganie i radzenie sobie z wieloma problemami zdrowotnymi, które mogą pojawić się wraz z wiekiem
- ✓ Utrzymanie i poprawa kondycji mózgu i zdrowej masy ciała

Zdrowie psychiczne

- ✓ Zwiększenie ilości i poprawa jakości snu
- ✓ Radzenie sobie ze stresem i poprawa stanu zdrowia psychicznego
- ✓ Poprawa samopoczucia

Styl życia

- ✓ Utrzymanie mobilności i niezależności
- ✓ Zmniejszenie ryzyka upadku dzięki utrzymaniu lub poprawie zmysłu równowagi
- ✓ Nieustające zadowolenie z zajęć rekreacyjnych

Czy aktywność fizyczna jest dla mnie bezpieczna?



Tak, w każdym wieku i na każdym poziomie możliwości.

Aktywność fizyczną możesz rozpocząć w każdym wieku, nawet jeśli nigdy nie było Ci z nią po drodze lub skończyła się na pewnym etapie Twojego życia.

Możesz dostosować plan do swojego stanu zdrowia i konkretnych możliwości.



Jeśli potrzebujesz pomocy profesjonalisty, zgłoś się po nią.

Jeśli jesteś osobą ogólnie zdrową, możesz samodzielnie wykonywać czynności o lekkim lub umiarkowanym natężeniu.

Jeśli natomiast którakolwiek z poniższych sytuacji odnosi się do Ciebie, skonsultuj się ze swoim lekarzem lub pracownikiem służby zdrowia:

- Minął dłuższy czas od ostatnich ćwiczeń ORAZ planujesz zacząć wykonywać forsowne ćwiczenia fizyczne.
- Zażywasz leki lub masz jakiegokolwiek poważne problemy zdrowotne.
- Nadal wracasz do zdrowia po niedawnej operacji.
- Masz historię upadków lub łatwo tracisz równowagę.

Nie wiesz, kiedy szukać dodatkowych porad?

Wypełnij *kwestionariusz „Rozpocznij aktywność”* (patrz strona 4), a zyskasz lepszy ogłęd na to pytanie.

Jakie ćwiczenia mogę wykonywać?

Postępuj zgodnie z Wytycznymi. Niniejsza broszura odzwierciedla *Kanadyjskie wytyczne dotyczące ruchu osób dorosłych przez całą dobę (po 65. roku życia)*. Aby cieszyć się korzyściami dla zdrowia i zdolności funkcjonalnych, uwzględnij w tych zaleceniach zakres aktywności i jej intensywność.

	Rodzaj ćwiczeń	Korzyści
Ćwiczenia aerobowe	<p>W ciągu tygodnia wykonaj co najmniej 150 minut ćwiczeń aerobowych o umiarkowanej lub dużej intensywności.</p> <p>Umiarkowana intensywność – w jej trakcie możesz swobodnie rozmawiać.</p> <p>Duża intensywność – w jej trakcie nie możesz swobodnie rozmawiać.</p>	<p>Pomagają utrzymać serce, płuca i naczynia krwionośne w zdrowiu.</p> <p>Ułatwiają wykonywanie prac domowych.</p> <p>Więcej znaczy lepiej!</p>
	<p><i>Szybki chód, wchodzenie na wzniesienia lub schody, turystyka piesza lub rowerowa, pływanie, tenis, lekcje tańca, pickleball.</i></p>	
Ćwiczenia siłowe	<p>Dodaj ćwiczenia aktywizujące wszystkie główne grupy mięśni, 2–3 dni w tygodniu.</p> <p>Aby wzmocnić mięśnie, wybierz taki ciężar, który jesteś w stanie podnieść, pociągnąć lub pchnąć 6–10 razy.</p> <p>W celu wzmocnienia siły mięśni użyj lżejszego ciężaru, z którym możesz zrobić 8–10 powtórzeń, ale w szybszym, lecz kontrolowanym, tempie.</p>	<p>Wzmacniają mięśnie.</p> <p>Wspomagają utrzymanie silnych kości.</p> <p>Ułatwiają podnoszenie ciężkiego bagażu lub wykonywanie ciężkich prac w ogrodzie.</p>
	<p><i>Ćwiczenia z ciężarkami, gumami oporowymi, obciążeniem w postaci własnej masy ciała – aby zyskać więcej możliwości, zapisz się do centrum fitness.</i></p>	
Ćwiczenia na równowagę	<p>Wykonuj ćwiczenia, które zmuszają Cię do zachowania pionowej pozycji.</p> <p>Można je wykonywać codziennie, a gdy starasz się poprawić równowagę – im więcej tym lepiej.</p>	<p>Pomagają utrzymać lub poprawić równowagę podczas stania lub w ruchu.</p> <p>Pomagają zapobiegać upadkom.</p> <p>Ułatwiają sięganie po przedmioty ustawione na wyższych półkach.</p>
	<p><i>Chodzenie na palcach, Tai Chi (poszukaj filmów na temat wykonywania ćwiczeń wspomagających równowagę).</i></p>	
Ćwiczenia rozciągające	<p>Ćwiczenia, w których sięgasz, zginasz się i poruszasz, wykonując wygodne ruchy. Wykonuj je codziennie.</p>	<p>Ułatwiają Twojemu ciału poruszanie i umożliwiają nowe sposoby ruchu.</p>
	<p><i>Stretching, joga, qigong, pilates (wykonuj różne ćwiczenia, które obejmują wszystkie partie ciała).</i></p>	
Tryb siedzący	<p>Ogranicz do co najwyżej 8 godzin. Jak najczęściej przerywaj czas spędzany w trybie siedzącym i ogranicz rozrywkę przed ekranem telewizora lub komputera do mniej niż 3 godzin dziennie.</p>	

Wskazówki, które pomogą odnieść sukces		
Ubiierz się odpowiednio do warunków i aktywności.	W niskich temperaturach ubieraj się warstwowo. Unikaj ćwiczeń w gorących, wilgotnych warunkach. Noś odpowiednie obuwie.	Z wiekiem odpowiednie odczuwanie temperatury staje się zaburzone. Wilgotne warunki stwarzają większe ryzyko obrażeń od zimna (odmrożeń) lub odwodnienia.
Rozgrzej się, a później pozwól ciału ochłonać.	Przed rozpoczęciem ćwiczeń wykonaj rozgrzewkę. Pozwól ciału ochłonać, zanim skończysz ćwiczenia – stopniowo zmniejszaj ich intensywność.	Przygotuj serce, płuca i mięśnie, aby zapobiegać urazom. Pozwól organizmowi ochłonać, aby stopniowo przywrócić normalny oddech i tętno.
Poruszaj się ostrożnie.	Powoli zmieniaj pozycje, na przykład podczas wstawania z podłogi lub podnoszenia z niej ciężarów. Unikaj ćwiczeń, które wymagają szybkich zmian pozycji.	Z wiekiem szybkie wstawanie może powodować zawroty głowy. Zwiększa to ryzyko upadków i obrażeń.
Oddychaj!!!	Nie wstrzymuj oddechu.	Podczas ćwiczeń z ciężarkami wykonuj wydech podczas pchania lub ciągnięcia, a wdech podczas fazy odpoczynku.
Nie zapominaj o nawodnieniu.	Pij wodę przed ćwiczeniami, w trakcie i po ich zakończeniu. Nie czekaj, aż poczujesz mocne pragnienie.	Z wiekiem możemy nie odczuwać mocnego pragnienia, kiedy organizm zacznie potrzebować wody.
Posiądź wiedzę na temat własnych schorzeń i leków.	Skonsultuj się z lekarzem: <ul style="list-style-type: none"> o jeśli cierpisz z powodu więcej niż jednego schorzenia, o jeśli przyjmujesz kilka leków w celu radzenia sobie ze schorzeniami. 	Możesz potrzebować porady w zakresie tego, jak radzić sobie z lekami, objawami lub dietą, gdy wykonujesz aktywność fizyczną.

Jeśli podczas ćwiczeń odczuwasz dyskomfort:

- ✓ Zwolnij do bardziej komfortowego tempa lub zatrzymaj się.
- ✓ Jeśli potrzebujesz pomocy, aby się ruszyć lub wrócić do domu, poproś o nią.



ZATRZYMAJ lub ogranicz intensywność ćwiczenia

jeśli podczas ćwiczenia lub po jego zakończeniu wystąpią którekolwiek z tych objawów:

- Czujesz zawroty głowy, oszołomienie lub osłabienie.
- Odczuwasz ból w klatce piersiowej lub niezwykle duszność.
- Odczuwasz nowy ból lub obrzęk, który uniemożliwia ćwiczenie

Jeśli objawy utrzymują się, skonsultuj się z lekarzem.

Jak najlepiej zaplanować sukces?

Zdobądź motywację

Zastanów się, jak aktywność fizyczna może poprawić Twój stan zdrowia i styl życia.

Postaraj się, aby aktywność fizyczna była priorytetem, a pozytywne rezultaty same przyjdą.

Wyznacz sobie cele

Wyznacz sobie cele i wyobraź sobie, że je osiągasz.

Ułóż plan i zapisuj swoje postępy.

Poproś rodzinę i przyjaciół, aby pomogli Ci się go trzymać.

Co jest dla Ciebie ważne?

- Zbudowanie większej siły?
- Obniżenie ciśnienia krwi?
- Utrzymanie w ryzach poziomu cukru we krwi?
- Zmniejszenie niepokoju?

Ćwiczysz już?

Tak trzymaj!

Upewnij się, że wykonujesz cztery różne rodzaje ćwiczeń.

Wypróbuj nową aktywność lub zwiększ trochę intensywność tej dotychczasowej.

Wybierz to, co Ci odpowiada

Wybierz odpowiednie dla siebie ćwiczenia i ich intensywność.

Możesz ćwiczyć samodzielnie lub z rodziną i przyjaciółmi.

Możesz ćwiczyć w domu, na siłowni, jak również na zewnątrz.

Zdobądź wiedzę o różnych ćwiczeniach oraz o tym, jak wykonywać je prawidłowo i bezpiecznie.

Im więcej wiesz o tym, jak ćwiczyć, tym większą pewność siebie zyskujesz.

Dostosowuj tempo

Zacznij powoli i stopniowo zwiększaj intensywność.

Sprawdź górną granicę możliwości Twojego ciała, ale też słuchaj tego, co Ci mówi.

Kiedy przyzwyczaisz się do ćwiczeń, wydłuż je o kilka minut lub zwiększ ich intensywność.

Wszelkie drobne dolegliwości powinny zniknąć, gdy przyzwyczaisz się do ćwiczeń.

Jeśli podczas lub po zakończeniu ćwiczeń odczuwasz zmęczenie lub ból, rozważ ich zmianę.

Konsultacja z wykwalifikowanym specjalistą od ćwiczeń, który pomoże Ci zacząć, to świetna inwestycja. Specjaliści od ćwiczeń, którzy przeszli szkolenie w zakresie pracy ze starszymi osobami, potrafią zidentyfikować problemy związane z wiekiem i zdrowiem oraz mogą zapewnić dostosowany plan, dzięki któremu Twoja aktywność fizyczna będzie bezpieczna i skuteczna.

Zacznij już dziś!

Aktywność to najlepsza metoda na dobre starzenie się

Więcej informacji:

Kanadyjskie wytyczne dotyczące całodobowego ruchu: <https://csepguidelines.ca/>

Kwestionariusz „Rozpocznij aktywność” CSEP (Kanadyjskiego Towarzystwa Fizjologii Ćwiczeń): <https://store.csep.ca/pages/getactivequestionnaire>

Wejdź na stronę internetową CSEP (Kanadyjskiego Towarzystwa Fizjologii Ćwiczeń), aby znaleźć wykwalifikowanego specjalistę ds. ćwiczeń, takiego jak fizjolog ćwiczeń klinicznych CSEP Clinical Exercise Physiologist™ (CSEP-CEP) lub certyfikowany trener personalny CSEP Certified Personal Trainer® (CSEP-CPT): <https://csep.ca/>

© CSEP, 2022 Potwierdzamy otrzymanie dofinansowania przyznanego przez CIHR (Kanadyjski Instytut Badań nad Zdrowiem) w ramach Nagrody Instytutu ds. Osób Starszych za wolontariackie programy pomocowe oraz Programu dla Seniorów Nowe Horyzonty.