Wykorzystaj lato na aktywność

Masz postanowienie, by więcej się ruszać, ale wciąż nie możesz wprowadzić go w życie? Lato jest świetną porą, by zacząć

Aktywność fizyczna jest podstawą zrównoważonego, prozdrowotnego stylu życia. A jeśli jest lato i możesz uprawiać ją na dworze, masz podwójną wartość – także tę z przebywania na powietrzu. Latem będzie Ci także łatwiej zmobilizować się do ćwiczeń, co najmniej z 3 powodów:

1. Dzień jest wtedy dłuższy, więc prościej wygospodarować pół godziny na dodatkowe zajęcie.
2. Jest ciepło, więc szybciej, bez zbędnego ubierania się, można wyjść z domu.
3. Słońce dodaje nam energii do działania, więc łatwiej zacząć się ruszać.

Korzyści dla zdrowia

Korzyści dla zdrowia z aktywności fizycznej na powietrzu, dotlenienia organizmu i przebywania wśród zieleni:

- zwalczenie zniechęcenia, ospałości, problemów ze snem, pamięcią i koncentracją
- poprawienie pracy serca, układu oddechowego i mózgu
- usprawnienie metabolizmu – dzięki szybszemu krążeniu krwi naczyniami krwionośnymi
- zmniejszenie tkanki tłuszczowej, ujędrnienie ciała i pozbycie się toksyn – dzięki usprawnieniu metabolizmu
- obniżenie poziomu stresu i poprawa nastroju
- złagodzenie bólów stawów
- usprawnienie narządu ruchu
- mocniejsze kości i zdrowsze zęby – dzięki witaminie D, którą nasz organizm wytwarza pod wpływem słońca.

Przykłady aktywności

Istnieje wiele aktywności na świeżym powietrzu, więc każdy, niezależnie od tego, czy jest nastolatkiem, czy też seniorem, znajdzie coś dla siebie. Może wybrać aktywność indywidualną, jak: spacer, nordic walking, jazda na rowerze, rolkach czy deskorolce, jogging, joga, wędrówka po górach czy samodzielnie obmyślony zestaw ćwiczeń. Albo aktywność zespołową, jak: gra w siatkówkę, koszykówkę czy piłkę nożną. Wybór powinien być uzależniony od wieku, możliwości organizmu i jego stanu funkcjonalnego oraz osobistych preferencji.

Nordic walking

Nordic walking to szybki marsz ze specjalnymi kijkami. Może go uprawiać każdy, oprócz osób, które mają znaczne problemy z poruszaniem się, np. zaawansowane schorzenie układu ruchu. Jest całkowicie bezpieczny w każdej grupie wiekowej. Kije dają dodatkowe punkty podparcia, co zmniejsza ryzyko kontuzji i odciąża narząd ruchu.

Jazda na rowerze

Na rowerze można jeździć w każdym wieku. Ale jeśli jesteś osobą starszą lub ze schorzeniem stawów biodrowych, wybieraj jazdę po równym terenie. Jazda na rowerze doskonale wpływa na kondycję stawów biodrowych, ponieważ nogi wykonują ruch częściowo w odciążeniu. Nie zaleca się tej aktywności przy problemach z błędnikiem oraz przy zaawansowanych schorzeniach układu oddechowego, stawów czy kręgosłupa.

Siłownia plenerowa

Nie obawiaj się, że nie uda Ci się uruchomić sprzętów, które stoją w siłowni. Na każdym jest instrukcja, jak z niego korzystać. Jednak zanim zaczniesz to robić, sprawdź, czy dany sprzęt jest dobrze przymocowany i czy nie został uszkodzony. To bowiem mogłoby spowodować kontuzję lub uraz podczas ćwiczenia.

Bieganie

Bieganie to doskonałe ćwiczenie wytrzymałościowe, które poprawia też wydolność tlenową, pozytywnie wpływa na stan serca i naczyń krwionośnych. Ale ma też minusy – obciąża stawy, wymaga dobrej kondycji, sprawności i wydolności, jest także aktywnością, w której łatwo o kontuzję. Dlatego jeśli planujesz zacząć przygodę z bieganiem, zapytaj swojego lekarza, czy to dobry sport dla Ciebie.

> **Kalorie, które wydatkujemy, wykonując różne aktywności:**
>
> - **1 godzina szybkiego marszu (pokonanie 7 kilometrów) = 293 kcal, czyli tyle, ile ma bułka kajzerka**
> - **1 godzina jazdy na deskorolce = 318 kcal, czyli tyle, ile ma pączek z budyniem**
> - **1 godzina gry w kosza = 504 kcal, czyli tyle, ile ma pizza pepperoni (200 gramów)**
> - **1 godzina wchodzenia po schodach = 948 kcal, czyli tyle, ile ma 300 gramów frytek**

Aktywność fizyczna w czasie choroby

Ruch pomaga zapobiegać chorobom. A jeśli jesteśmy chorzy, lekka lub umiarkowana aktywność fizyczna zazwyczaj pomaga nam utrzymywać chorobę w ryzach. Ale jeśli zmagasz się z przewlekłą chorobą, przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj z lekarzem, jaki ruch i w jakiej ilości będzie dla Ciebie bezpieczny. Ostrożność powinny zachować zwłaszcza osoby:

- z ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, które prowadzą siedzący tryb życia, a zamierzają intensywnie ćwiczyć – wcześniej powinny zrobić specjalistyczne badanie lekarskie
- chore na cukrzycę – przeciwskazaniem do ruchu jest glikemia powyżej 250 mg% lub poniżej 100 mg%, zaawansowane powikłania cukrzycy ze strony nerek, narządu wzroku, układu krążenia (stwierdzone przez lekarza)
- otyłe – przeciwskazaniem do sportu jest otyłość powyżej 160% należnej masy ciała.

Aktywność z dzieckiem

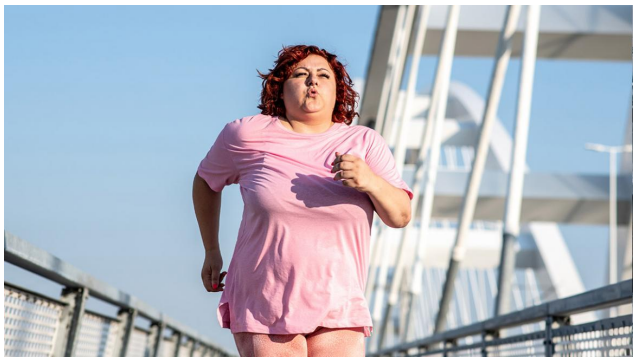
Twoje dziecko uczy się od Ciebie i powiela Twoje zachowania. Jeśli chcesz, żeby było aktywne, musisz dać mu przykład i uprawiać codziennie jakąś aktywność. Tylko w ten sposób nauczysz go zdrowych nawyków. Z młodszym dzieckiem odwiedzaj place zabaw i boiska przeznaczone do różnych gier zespołowych. Chodźcie na spacery do parku i lasu, na rower, na rolki. Wymyślaj zabawy. Możesz np. ułożyć tor przeszkód z patyków i bawić się z dzieckiem w omijanie go. Dla starszego dziecka atrakcyjne mogą być zajęcia w klubach fitness lub ścianka wspinaczkowa. Pokazuj dziecku, że sport jest przyjemnością i zabawą. Namawiaj do regularnego uczestniczenia w dodatkowych zajęciach sportowych.

> **Jako dorośli zwykle prowadzimy taki tryb życia, jaki został nam wpojony w młodszych latach. Dotyczy to także naszej aktywności fizycznej. Dlatego tak ważny jest Twój dobry przykład dla dziecka.**

Przeczytaj także

Światło słoneczne i witamina D

Witamina D jest niezbędna naszym kościom. Nasz organizm potrafi ją wytwarzać pod wpływem światła słonecznego



Jak zmotywować się do aktywności fizycznej

Regularna aktywność fizyczna daje wiele różnych korzyści zdrowotnych. To wiemy. Ale jak przełamać naszą niechęć do ruchu i zacząć ćwiczyć?

Aktywność fizyczna w czasie choroby

Ruch pomaga zapobiegać chorobom. A co w sytuacji, gdy jesteśmy przewlekle chorzy? Czy wtedy możemy ćwiczyć?

Za infor