



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Dlaczego ruch jest ważny?

- ▶ Aktywność fizyczna to ruch wywołany przez mięśnie, który pomaga spalać kalorie i wzmacnia organizm.
- ▶ Siedzący tryb życia jest czwartą najczęstszą przyczyną zgonów na świecie!
- ▶ Regularny ruch zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy, osteoporozy oraz wielu nowotworów.

Jak dużo ruchu potrzebujesz?

- ▶ Minimum 150 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo (np. szybki spacer, taniec, jazda na rowerze) lub 75 minut intensywnej aktywności (np. bieganie, pływanie, aerobik),
- ▶ Dodatkowo – co najmniej 2 razy w tygodniu ćwiczenia wzmacniające mięśnie,
- ▶ Ważne jest też ćwiczenie równowagi i koordynacji 3 razy w tygodniu, by zapobiegać upadkom.

Przykłady aktywności:

- ▶ Niska intensywność: spacer, lekka praca w ogrodzie, ćwiczenia rozciągające,
- ▶ Umiarkowana: nordic walking, taniec, aqua aerobik, szybki spacer,
- ▶ Wysoka: pływanie, bieganie, szybka jazda na rowerze, tenis.

Korzyści dla zdrowia seniora:

- ▶ Lepsza kondycja serca i układu krążenia,
 - ▶ Silniejsze kości i mięśnie, zmniejszenie ryzyka złamań,
 - ▶ Poprawa pamięci, koncentracji i samopoczucia psychicznego,
 - ▶ Utrzymanie samodzielności i lepsza jakość życia.
-

Jak zacząć?

- ▶ Wybierz aktywność dopasowaną do swojego zdrowia i możliwości.
- ▶ Zacznij powoli, stopniowo zwiększając czas i intensywność ćwiczeń.
- ▶ Włącz ruch do codziennych zajęć – prace domowe, ogród, spacer z sąsiadami.

Jeśli masz wątpliwości, skonsultuj się z lekarzem.

Pamiętaj!

Ruch to nie tylko zdrowie – to także świetna okazja do poznania nowych ludzi i spędzania czasu na świeżym powietrzu! Dbaj o siebie każdego dnia!





Więcej informacji →

