

Physical Activity

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



NIEZBĘDNY PRZEWODNIK

Polish

# Niniejszy niezbędny przewodnik dotyczy aktywności fizycznej.

Znajdziesz w nim następujące informacje:

- Dlaczego aktywność fizyczna jest istotna dla Twojego zdrowia
- Jaką ilość aktywności fizycznej powinno się podejmować każdego tygodnia
- Jak zachować motywację i ćwiczyć w bezpieczny sposób



Jeśli zdiagnozowano u Ciebie nowe schorzenie, nigdy nie omawiano z Tobą istniejącego schorzenia lub Twoje przewlekłe objawy uległy zmianie, skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą, aby dostosować plan ćwiczeń do Twoich potrzeb zdrowotnych.

# Czym jest aktywność fizyczna?

Aktywność fizyczna **to ruch ciała, do którego zużywana jest energia**. Przykłady aktywności fizycznej to chodzenie na siłownię lub zajęcia sportowe, ale również proste czynności, takie jak spacerowanie, praca w ogrodzie, zakupy lub prace domowe.

Regularne podejmowanie umiarkowanej aktywności fizycznej (tj. takiej, która podnosi tętno) może pomóc obniżyć ryzyko wystąpienia poważnych problemów zdrowotnych, w tym chorób serca, klatki piersiowej czy udarów mózgu.

**Korzyści z aktywności fizycznej są dostępne dla każdego.** Nasz wiek, wymiary, waga lub zdolność poruszania się nie mają znaczenia.

Podejmowanie aktywności fizycznej może być trudne z powodu istniejących schorzeń, ale nawet najmniejsza aktywność jest lepsza niż żadna.

# Dlaczego aktywność fizyczna ma tak duże znaczenie?

Regularna aktywność fizyczna to czynnik ważny dla naszego zdrowia i dobrostanu.

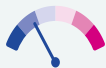
Ćwiczenie każdego dnia (o ile to możliwe) może Ci pomóc:



Wzmocnić serce



Obniżyć ciśnienie



Kontrolować poziom cholesterolu



Zwiększyć siłę, równowagę  
oraz koordynację



Osiągnąć oraz utrzymać  
zdrową wagę



Wytwarzać hormony, które poprawiają nastrój



Obniżyć poziom stresu, co pomaga się zrelaksować



Zredukować negatywny wpływ depresji i niepokoju



Poprawić lub lepiej kontrolować oddychanie



Zmniejszyć ryzyko chorób serca i udaru mózgu o 35%



Zmniejszyć ryzyko cukrzycy typu 2

# Rodzaje aktywności fizycznej

## Aktywność umiarkowana

Aktywność umiarkowana to taka, która przyspiesza oddech i tętno. Rozgrzewa ciało, ale wciąż pozwala mówić.

## Aktywność intensywna

Aktywność intensywna to taka, która przyspiesza oddech i utrudnia mówienie. Podejmując intensywną aktywność fizyczną, powinniśmy czuć się po niej zmęczeni.

## Ćwiczenia siłowe

Ćwiczenia siłowe pozwalają mięśniom, kościom i stawom zachować siłę. Należą do nich aktywności takie jak podnoszenie lub noszenie ciężarów, jak też ćwiczenia rozciągające i wzmacniające, takie jak joga lub pilates.

# Ile aktywności fizycznej powinno się podejmować?

- o Światowa Organizacja Zdrowia sugeruje, że należy dążyć do celu **30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej** co najmniej **5 razy w tygodniu**. Może to być 30 minut za jednym razem lub 3 krótsze sesje po 10 minut

## albo

- o **75 minut aktywności intensywnej** w tygodniu.

Należy również starać się wykonywać **ćwiczenia siłowe co najmniej dwa dni w tygodniu**.

Osoby powyżej 65. roku życia mogą być bardziej zagrożone upadkami. Są aktywności, które mogą pomóc ograniczyć to ryzyko, ponieważ poprawiają poczucie równowagi i koordynację, np. tai chi, joga lub taniec.

Nie szkodzi, jeśli nie możesz wykonywać aż tyle aktywności. Każda aktywność jest dobra!

# Jakiego rodzaju aktywność fizyczną powinno się podejmować?



Niezależnie od Twoich zdolności i kondycji jest wiele sposobów na podejmowanie aktywności fizycznej.



Zastanów się, jakiego rodzaju aktywność Cię interesuje i jak możesz wpasować ją do swojego harmonogramu dnia.



Zacznij powoli i stopniowo zwiększaj ilość i intensywność ćwiczeń.



Nie przesadzaj! Jeśli zaczniesz odczuwać ból lub będziesz potrzebować dużo czasu na regenerację między okresami aktywności, rozważ zmniejszenie jej poziomu.





Nie spędzaj zbyt dużo czasu w ciągu dnia, siedząc. Staraj się ruszać co najmniej raz na godzinę. Na przykład: przechadzaj się, czekając, aż zagotuje się woda w czajniku, korzystaj w miarę możliwości ze schodów zamiast z windy lub ćwicz w czasie przerw na reklamę w telewizji.

Jeśli masz problemy z poruszaniem się lub jeździsz na wózku inwalidzkim, porozmawiaj z pielęgniarką lub lekarzem o zajęciach sportowych w Twojej okolicy, które mogą być dostosowane do Twoich potrzeb.

Wskazówki dotyczące ćwiczeń odpowiednich do wieku i stanu zdrowia można znaleźć na stronie **[www.gov.uk/government/collections/physical-activity-guidelines](http://www.gov.uk/government/collections/physical-activity-guidelines)**



# Wskazówki, jak zachować motywację



Próbuj nowych rzeczy



Szukaj aktywności, które sprawiają Ci przyjemność i nie wydają się obowiązkiem



Staraj się wykonywać różnorodne ćwiczenia i wpasowywać je do swoich zajęć na co dzień



Ćwicz ze znajomym albo grupą, np. z lokalną grupą piechurów lub w ramach członkostwa siłowni



Spróbuj używać krokomierza lub aplikacji do przeliczania zrobionych przez Ciebie kroków albo pokonanego dystansu



Prowadź dziennik, aby zachować skupienie na celu i monitorować swoje postępy



Wyznaczaj sobie małe, realistyczne i osiągalne cele



Celebruj swoje osiągnięcia, nawet te najmniejsze



Pozwalaj sobie na dni odpoczynku



Wypatruj różnych oznak postępów, takich jak ilość posiadanej przez Ciebie energii lub ilość ćwiczeń, które jesteś w stanie wykonać



Pamiętaj, że nawet jeśli nie widzisz różnicy w lustrze, ważne zmiany zachodzą od wewnątrz

# Jak ćwiczyć w bezpieczny sposób

- Rozgrzewaj się przed ćwiczeniami i schładzaj po nich
- Pij dużo wody przed ćwiczeniami, w ich trakcie i po nich
- Noś wygodne, luźno dopasowane ubrania i wygodne buty
- Zwiększaj tempo stopniowo
- Jeśli zaczniesz odczuwać ból lub duszności albo robi Ci się słabo, **natychmiast przerwij ćwiczenia.**
- Jeśli ostatnio coś Ci dolegało, obniż swój poziom aktywności.

Ważne jest dostosowywanie tempa do swoich możliwości i unikanie przesady. Jeśli poczujesz nietypowy ból lub dyskomfort, natychmiast przerwij ćwiczenia.

# Aktywność fizyczna po chorobie lub w przypadku schorzenia przewlekłego

Jeśli zdiagnozowano u Ciebie schorzenie przewlekłe albo jesteś po operacji lub chorobie, aktywność fizyczna to ważny element dbania o zdrowie.

W niektórych przypadkach powrót do aktywności fizycznej może zająć trochę czasu.

Jeśli martwi Cię kwestia Twojej zdolności podejmowania aktywności fizycznej, porozmawiaj z pracownikiem opieki zdrowotnej na temat ćwiczeń, które mogą być odpowiednie dla Ciebie.



# Szukanie wsparcia

Jeśli nie masz pewności, które ćwiczenia fizyczne są dla Ciebie bezpieczne lub masz problemy z wpasowaniem ćwiczeń w swój harmonogram, możesz zwrócić się o pomoc i wsparcie.

Możesz np. porozmawiać ze znajomymi, rodziną lub członkami społeczności, których możesz zapytać, jak oni ćwiczą lub poprosić, aby towarzyszyli Ci w trakcie Twoich aktywności.

Możesz też porozmawiać z zespołem opieki zdrowotnej, fizjoterapeutą lub terapeutą zajęciowym o sposobach modyfikacji ćwiczeń, aby uczynić je bezpiecznymi dla Ciebie.

Dostępne jest również wsparcie ze strony osób prowadzących zajęcia lub pracujących w centrach sportowych, które zazwyczaj mają informacje o zasobach dostępnych w Twojej społeczności, w tym ćwiczeniach, które mogą być odpowiednie dla Ciebie.

## Niektóre za sposobów na wpasowanie ćwiczeń do swojego harmonogramu:

- Rozważ chodzenie lub jeżdżenie rowerem do miejsc, do których musisz dotrzeć, jeśli jest to dla Ciebie bezpieczne.
- Chodź na krótkie spacerunki lub wycieczki w czasie swojej przerwy obiadowej.
- Staraj się rozciągać lub ruszać w inny sposób mniej więcej co godzinę lub dwie godziny.
- Spotykaj się ze znajomymi na świeżym powietrzu i rozmawiajcie, spacerując.
- Korzystaj z krokomierza lub smartwatcha do śledzenia swoich ćwiczeń. Te urządzenia mogą Ci pomóc uświadomić sobie, które momenty możesz przeznaczyć na ćwiczenia, jak też ostrzegać Cię, gdy przesadzasz z wysiłkiem.
- Zapisanie się na regularne zajęcia lub termin na siłowni może zachęcić Cię do przestrzegania wyznaczonej sobie aktywności.
- Wypróbuj kilka sportów lub rodzajów ćwiczeń.  
**Znajdź coś, co sprawia Ci przyjemność.**

Nasze publikacje dostępne są bezpłatnie w Szkocji dla każdego, kto ich potrzebuje. Wejdź na stronę [www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub), aby wyświetlić wszystkie nasze zasoby, w tym inne niezbędne przewodniki z tej serii.

W Szkocji ponad milion osób, tj. Jedna na pięć, żyje ze schorzeniem klatki piersiowej lub serca albo po udarze mózgu. Działamy, aby pomagać wszystkim, którzy tego potrzebują. Aby to robić, potrzebujemy jednak Twojej pomocy. Wejdź na stronę [www.chss.org.uk/supportus](http://www.chss.org.uk/supportus), aby dowiedzieć się, jak możesz pomóc większej liczbie osób w Szkocji,

**Ten dokument jest również dostępny w językach urdu, pendźabskim, ukraińskim i polskim**



**ZESKANUJ MNIE**

**E5**

Opublikowano w kwietniu 2023 r. Następna planowana redakcja tekstu: październik 2025 r.

**Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland**



**JAK ŻYĆ, TO TYLKO PEŁNIĄ ŻYCIA**

Szkocka organizacja  
charytatywna (nr SC018761)