

KONDYCJA I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Dlaczego powinno się dbać o kondycję?

Na nasze zdrowie wpływa wiele czynników. Jednym z głównych i najważniejszych czynników zdrowotnych obok sposobu żywienia jest aktywność fizyczna.

Bieganie, pływanie czy jazda na rowerze to tylko niektóre z możliwych rodzajów aktywności fizycznej. Wpływa ona na ładną sylwetkę, dobrą kondycję, ale przede wszystkim chroni przed wieloma chorobami. Ruch jest ważnym elementem naszego życia. W każdym wieku należy ruszać się w miarę swoich możliwości.

Problem z brakiem ruchu jest problemem nie tylko naszym, ale wręcz globalnym. Analizy naukowców WHO wskazuje, że jedna czwarta ludzi na świecie jest za mało aktywna fizycznie.

Dobrze jest wyznawać następującą zasadę: **Nawet niewielka aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna!**

Czym jest aktywność fizyczna?

Aktywność fizyczna jest sprawdzoną receptą na długie życie. Jest też skutecznym sposobem utrzymania organizmu w jak najlepszej formie i zdrowiu przez długie lata. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) aktywność fizyczna to ruch ciała wywołany przez mięśnie, który wymaga energii. Dlatego zaliczamy do niej nie tylko wszelkie dyscypliny sportowe, taniec czy zawodowego uprawiania sportu, ale także typową codzienną aktywność zawodową czy prace domowe.

Aktywność fizyczna jest wartościową formą spędzania wolnego czasu. W naszym społeczeństwie największym uznaniem cieszą się: jazda na rowerze, pływanie oraz wszelkie odmiany chodzenia (marszu), to jest spacer, jogging czy nordic walking.

Jaka aktywność wybrać? - umiarkowaną czy intensywną?

Podstawowe zasady dotyczące aktywności fizycznej:

- Każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna.

- Każda osoba powinna unikać dłuższych okresów spędzonych w pozycji siedzącej.
- Ważne jest też dbanie o tzw. codzienną aktywność. Można to robić np. chodząc po schodach, zamiast korzystać z windy, pokonując jak najdłuższe dystanse pieszo i ograniczając czas spędzany na oglądaniu telewizji i siedzeniu przed komputerem.

Najkorzystniejsze dla naszego zdrowia jest podejmowanie aktywności ruchowej w czasie wolnym od szkoły / pracy.

Najlepiej jest świadomie planować ćwiczenia, czyli dokładnie określać ich rodzaj, intensywność i liczbę.

Dlaczego? Z prostej przyczyny. Zbyt mały wysiłek fizyczny nie przynosi oczekiwanych efektów. Zbyt duży natomiast może doprowadzić do przeciążeń, głównie ze strony układu krążenia i narządu ruchu.

4 aspekty, które bierzemy pod uwagę:

Rodzaj aktywność fizycznej.

Mamy do wyboru mnóstwo rodzajów aktywności np. jazda na rowerze, bieganie, spacer, nordic walking, praca w ogródku. Zaleca się stosowanie więcej niż jednego rodzaju dyscypliny sportowej. Można np. uprawiać różne dyscypliny w kolejne dni tygodnia, uzależniając je m. in. od naszych upodobań, pory roku czy też miejsca pobytu. Dla przykładu: jednego dnia można iść na basen popływać, a drugiego do parku pobiegać. Urozmaicenie aktywności fizycznej znacząco wpływa na naszą psychikę oraz zachęca do dalszej pracy.

Intensywność.

Jej niski, średni lub wysoki poziom uzależnione są m.in. od wieku, stanu zdrowia oraz właściwości indywidualnych (tj. wydolność fizyczna i tolerancja wysiłku). Zarówno intensywna, jak i umiarkowana aktywność przynosi korzyści zdrowotne. Umiarkowana aktywność fizyczna to np. zwawy spacer, taniec czy praca w domu. Natomiast intensywna aktywność to np. bieganie, szybka jazda na rowerze, intensywne pływanie czy podnoszenie ciężkich ciężarów.

Czas trwania.

Aktywność może być: krótkotrwała (do 15 min), o średnim czasie (do 30 min), długa (ponad 30 min). Czas trwania jest uzależniony przede wszystkim od rodzaju dyscypliny oraz aktualnego stanu zdrowia.

Systematyczność.

Wysiłek powinien być rozłożony w czasie i regularnie powtarzany. Najlepiej ćwiczyć 3 - 4 razy w tygodniu po 30-60 min w zależności od dyscypliny oraz intensywności ćwiczeń.



Co nam daje regularna aktywność fizyczna?

Dlaczego warto dbać o kondycję?

Korzyści z regularnej aktywności jest wiele. Są to zarówno kwestie zdrowotne, jak i pozytywny wpływ na samopoczucie oraz umysł.

Oto one:

- zmniejsza ryzyko zapadania na wiele chorób (np. ogranicza ryzyko powstawania chorób sercowo-naczyniowych) oraz zwiększa średnią długość życia;
- sprzyja utrzymaniu prawidłowej wagi ciała, a w razie potrzeby umożliwia jej redukcję, ponadto zmniejsza ryzyko nadwagi i otyłości;
- powoduje obniżenie poziomu cukru we krwi i poprawę tolerancji glukozy (szczególnie istotne w przypadku osób cierpiących na cukrzycę). A także obniżenie poziomu insuliny przy jednoczesnym zwiększeniu wrażliwości komórek na jej działanie;

- zmniejsza poziom całkowitego i „złego” cholesterolu, a zwiększa ilość „dobrego”, obniża poziom lipidów we krwi - hamuje rozwój miażdżycy;
- zwiększa aktywność wewnętrznego układu antyoksydacyjnego;
- obniża ciśnienie krwi;
- ma korzystny wpływ na funkcję śródbłonna w naczyniach krwionośnych, procesy zapalne oraz układ krzepnięcia;
- reguluje przemianę materii;
- poprawia odporność;
- ogranicza tłuszcz odkładający się w okolicach brzucha - czyli ten najniebezpieczniejszy dla zdrowia oraz poprawia współczynnik obwodu talii do obwodu bioder (WHR);
- zwiększa masę mięśniową, co pozwala zachować siłę mięśniową, która to odciąża stawy i kręgosłup;
- w młodym wieku chroni przed wadami postawy, z kolei w wieku średnim oraz podeszłym zapobiega bólom kręgosłupa;
- poprawa czynności układu oddechowego (wzrost pojemności życiowej płuc);
- poprawia ogólną sprawność;
- poprawia nastrój (obniża prawdopodobieństwo zachorowania na depresję) oraz zwiększa wydzielanie tzw. hormonów szczęścia;
- podnosi własną ocenę i daje uczucie satysfakcji.

Należy pamiętać, że już umiarkowana aktywność wykonywana regularnie niesie ze sobą ogromne korzyści dla organizmu. Wyśitek fizyczny wpływa pozytywnie na poszczególne układy organizmu człowieka, w tym szczególnie na układ ruchu i krwionośny. Ma też korzystny wpływ na układ oddechowy, nerwowy, hormonalny oraz na odporność, a przez to na funkcjonowanie wielu narządów wewnętrznych.

A o tym jak prawidłowo wykonywać brzuszki i tym samym wzmocnić swoje mięśnie brzucha:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ci7WaIWUD4c>

Pozdrawiam

Mateusz Czepek