



ACTIVI LA ORICE VÂRSTĂ

Introducere

Ce este activitatea fizică?

Activitate fizică înseamnă orice formă de exercițiu sau de mișcare a corpului efectuată cu eliberare de energie cum ar fi, de exemplu, practicarea anumitor activități cotidiene: grădăritul, scoaterea câinelui la plimbare, urcatul pe scări...

Pentru îmbunătățirea propriei sănătăți sunt recomandate exerciții care determină o respirație profundă și mărirea ritmului cardiac. Aceste exerciții, numite AEROBICE, cuprind mersul în ritm susținut, alergarea, dansul, înotul sau fotbalul.

Și activitățile care întăresc musculatura, cum ar fi ridicarea greutăților, sunt folositoare pentru îmbunătățirea formei fizice și a sănătății.

Știi că...

- Chiar și activitatea fizică ușoară e mai mult decât nimic!
- Cu cât faci mai multă mișcare, cu atât mai mari vor fi beneficiile pentru sănătatea ta!

1^a Parte. Cine începe bine...

Începe cu calm

Gîndește-te cum poți să-ți faci viața cotidiană mai activă. Dacă înainte ai avut o viață sedentară, începe puțin câte puțin să o faci mai activă și mărește ritmul cu timpul.

Ce anume te reține?

Reflectează asupra motivelor pentru care nu ai fost niciodată foarte activ. Scrie motivele care te-au împiedicat să desfășori activități fizice și încearcă să găsești soluții. De exemplu:

“Nu știu de unde să încep”

Alege să faci ceva ce-ți place. Multe persoane găsesc că este util să înceapă prin a face plimbări.

“Nu am timp”

Începe cu 10 minute, două zile pe săptămână. Plimbă-te în timpul pauzei la serviciu, dansează acasă în ritmul muzicii tale preferate. Totul ajută.

“Costă prea mult”

Nu este necesar să te înscrii la sala de gimnastică sau să-ți cumperi echipament scump. Joacă-te cu copiii tăi, mergi să alergi în parc, fă excursii la munte sau scoate-ți cât mai des câinele la plimbare.

La ce poate să-ți fie de folos activitatea fizică?

- Să fii mai sănătos
- Să trăiești mai mult
- Să te simți mai bine
- Să reduci riscul de depresie
- Să dormi mai bine noaptea
- Să fii în formă
- Să fii mai sigur pe tine
- Să-ți menții greutatea normală
- Să-ți faci noi prieteni
- Să te distrezi



Știi că...

Sedentarismul mărește riscul de:

- Probleme cardiace
- Diabet
- Hipertensiune
- Colesterol mărit
- Accident vascular cerebral



Câteva sfaturi...

Încearcă să faci atât cât poți, apoi încearcă să mărești ritmul.

Dacă de multă vreme nu mai făceai activitate fizică, începe cu puțin.

După câteva săptămâni sau luni, mărește ritmul și/sau intensitatea exercițiilor tale. De exemplu, începe să mergi timp de 10 minute timp de 2/3 zile pe săptămână, după o perioadă încearcă să mergi timp de 15 minute și apoi fă-o timp de mai multe zile săptămânal.

Odată ce îți vine natural să o faci, încearcă să mergi ceva mai repede.

După câteva luni, încearcă să ieși cu bicicleta în week end, pentru a schimba activitatea, și așa mai departe.

Câtă activitate fizică ar trebui să fac săptămânal?

Exerciții AEROBICE

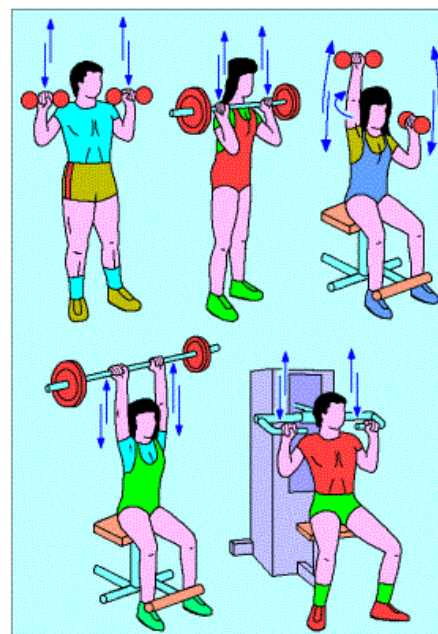
- Adulții ar trebui să facă măcar 2 ore și jumătate de activitate fizică aerobică săptămânal (cu moderat consum de energie)
- Pentru a fi eficientă, activitatea ar trebui făcută pentru măcar 10 minute consecutiv

Exerciții pentru MUSCULATURĂ

- Adulții ar trebui să facă activități de întărire a musculaturii măcar 2 zile pe săptămână
- Exercițiile cuprind abdominale, tracțiuni și ridicare de greutate

Exerciții cu moderat consum de energie:

- Pedalare în ritm lent
- Dans
- Grădinărit
- Tenis
- Folosirea benzii de alergat
- Folosirea bicicletei
- Mers rapid
- Gimnastică acvatică
- Etc....



2^a Parte. Activitatea fizică, parte integrantă a vieții cotidiene

Dacă acum faci cu regularitate activitate fizică săptămânală, a sosit momentul să faci ceva mai mult! Simți deja beneficii? Dormi mai bine? Te simți mai în formă?

Iată câteva sugestii pentru a-ți îmbunătăți activitatea.

“Mergi câte 30 min de 3 ori pe zi?”

Încearcă cu 50 minute!

“Mergi cu bicicleta timp de 25 minute de 3 ori pe săptămână?”

Încearcă să mărești numărul de zile în care pedalezi, până ajungi la 5 zile din 7.

“Nu ai timp?”

Încearcă să înlocuiești activitățile care presupun consum moderat de energie cu ceva mai intens!

Întărește-ți mușchii și oasele...

Alege exerciții care îți întăresc diverse părți ale corpului: picioarele, spatele, fesele, toracele, abdomenul, umerii și brațele. Fiecare exercițiu trebuie repetat de 10-20 de ori.

Sugestie: nu este necesar să cumperi greutateți, poți folosi materiale comune cum ar fi sticle umplute cu apă sau pachete de orez.

Pentru a reuși mai bine...

- Întâlnește-te cu prietenii, te va ajuta să-ți menții motivația și te vei distra mai mult
- Alege activități care îți plac
- Notează-ți timpii și progresele pe care le faci, îți vor putea fi de folos mai târziu
- Mărește cu timpul intensitatea exercițiilor tale, fără să exagerezi

3^a Parte. Mereu mai mult

Mai mult timp!

“Faci deja 2 ore și jumătate de activitate aerobică pe săptămână?” Bravo!

Dacă vrei să mărești ulterior beneficiile, crește în mod treptat timpul pe care îl dedici activității fizice. Lucrează cu răbdare pentru a ajunge la 5 ore pe săptămână. Acest nivel de activitate poate reduce riscul de cancer la colon sau la sân!

Mai mult efort!

În loc să practici doar exerciții cu modest sau mediu consum de energie, încearcă cu exerciții aerobice care măresc ritmul cardiac. În acest mod vei obține aceleași beneficii într-un timp mai scurt. În general 15 minute de activitate aerobică au aceleași efecte ca 30 minute de activitate moderată.

De exemplu, mergi pe jos 30 minute, 5 zile pe săptămână? Pentru 2 zile încearcă să alergi timp de 15 minute și continuă să mergi în celelalte 3 zile.

Amintește-ți că poți și să combini diverse activități, de la cele mai ușoare la cele mai grele. De exemplu, poți să pedalezi rapid pentru 30 minute de 2 sau 3 ori pe săptămână, o zi poți participa la un meci de volei de o ora, iar alte 2 zile poți ridica greutateți. În acest mod vei combina o activitate aerobică intensă cu una moderată și cu una de întărire a musculaturii!

Exemple de activități aerobice intense:

- Dans
- Baschet
- Sărituri cu coarda
- Arte marțiale
- Alergare sau marș
- Pedalare rapidă sau în urcuș
- Înot rapid
- Tenis

Cine este activ și tonic are mai puține probabilități de a avea accidente, în comparație cu persoanele care nu sunt în formă! În desfășurarea activităților fizice sunt de luat în considerare câteva aspecte:

- Dacă nu faci mișcare de multă vreme, începe cu moderație
- Informează-te despre tipul de activitate care ți se potrivește
- Alege activități potrivite cu pregătirea ta fizică
- Mărește timpul dedicat unei activități înainte de a trece la o alta mai grea
- Dacă este necesar, folosește dispozitivele de protecție individuală (casca pe bicicletă, genunchiere la patinaj)
- Practică activitate fizică în locuri sigure
- Cere părerea medicului dacă sunt activități contraindicate pentru tine



4^a Parte. Activi pentru viață

Consultă des acest material și notează-ți progresele! Nu te da bătut după primul insucces, continuă să te străduiești pentru sănătatea ta!

Activitate aerobică

MODERATĂ: 2 ore și 30 minute pe săptămână

INTENSĂ: 1 oră și 15 minute pe săptămână

Mărește încet-încet timpul dedicat activității fizice. Cu cât îi dedici mai mult timp, cu atât vei obține mai multe beneficii pentru sănătatea ta!

Amintește-ți să dedici nu mai puțin de 10 minute de fiecare dată.

Combină activitățile intense cu cele moderate.

Dezvoltarea musculară

Practică exerciții măcar de 2 ori pe săptămână.

Întărește-ți mușchii picioarelor, ai bazinului, abdominalii, mușchii dorsali și umerii. Repetă fiecare exercițiu de 8-12 ori pe sesiune.

RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com/patients>

PROGETTO: "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2015.

TRADUZIONE: Mirela Rău

NOTĂ: Acest document are doar valoare informativă și nu intenționează să substituie sfaturile medicului dumneavoastră. De asemenea, la fel ca oricare alt document, are nevoie de o actualizare periodică.