



**AKTYWNOŚĆ  
FIZYCZNA  
KOMU?  
PO CO?  
DLACZEGO?**

DLA ZASPOKOJENIA PODSTAWOWEJ POTRZEBY RUCHU POTRZEBUJESZ CO NAJMNIEJ

- 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej lub
- 75 minut intensywnej, w każdym tygodniu.

**CZYLI:**

**5x30'**  
umiarkowanych treningów

**LUB**

**2x40'**  
intensywnych treningów

Tyle potrzebuje Twój organizm aby nie zapaść na którąś z chorób

**NADCISNIENIE TĘTNICZE  
CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE  
MIAŻDŻYCA  
CHOROBY NOWOTWOROWE**

**JAKĄ TAKTYKĘ OBRONY PODJĄĆ?**

*Nie mam czasu. Zdrowie mi nie pozwala - mówisz.*

*Jestem zmęczony, a mam jeszcze męczyć się na treningu?*

**1** marsz, jazda na rowerze, pływanie, co Ci odpowiada? Każda forma ruchu, podczas której następuje ponadspoczynkowy wydatek energetyczny mięśni szkieletowych to aktywność fizyczna.



**2**

DLA KAŻDEGO

któ nigdy nie zawracał sobie głowy treningiem mamy dobre wieści

**- NIE MUSISZ OD RAZU BIEGAĆ MARATONÓW -**

możesz po prostu chodzić. Minimalna, codzienna porcja ruchu dorosłego człowieka wykonującego pracę fizyczną to 10 tysięcy kroków (ok. 5km), a 15 tysięcy (ok.8km) – dla pracujących umysłowo (WHO).

**Zasada kardiologiczna WHO:** 3x30x130 oznacza aktywność fizyczną 3 razy w tygodniu po 30 minut, z tętnem **130 skurczów** na minutę.

**3**

**dobrze jest się zmęczyć i spocąć w walce - wtedy pobudzasz swój organizm, stajesz się bardziej wydolny, sprawny i mniej narażony na zachorowania.**

# ZAPAMIĘTAJ CEL AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ:

WYSIŁEK

ZMĘCZENIE

WYPOCZYNEK

## SUPERKOMPENSACJA

## Superkompensacja

to po prostu odbudowa z nadwyżką.

To tak, jakbyś budował mur obronny przed chorobami. Odtąd Twoja aktywność fizyczna to trening zdrowotny, czyli... systematyczne potyczki obronne.



## OTO ARSENAŁ DO WALKI, WYBIERZ COŚ DLA SIEBIE!

FORMA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ (30 MIN.)

OSOBA O MASIE  
CIAŁA 70 KG

OSOBA O MASIE  
CIAŁA 84 KG

Aerobik intensywnie

260 kcal

311 kcal

Piłka nożna

298 kcal

355 kcal

Pływanie

223 kcal

266 kcal

Marsz z prędkością 7,2 km/h

186 kcal

222 kcal

Bieg z prędkością 10,8 km/h

409 kcal

488 kcal

Jazda na rowerze z prędkością 25,7-30,6 km/h

446 kcal

533 kcal

Tenis ziemny

260 kcal

311 kcal

Gimnastyka

149 kcal

178 kcal

Kręgle

112 kcal

133 kcal

Kajakarstwo

186 kcal

222 kcal

Jazda na łyżworolkach

260 kcal

311 kcal

Skakanie na skakance

372 kcal

444 kcal

Narciarstwo zjazdowe

223 kcal

266 kcal

Wędrówki górskie

223 kcal

266 kcal

## JAKICH EFEKTÓW MOGĘ SIĘ SPODZIEWAĆ, GDY PODEJMĘ WALKĘ?

### ODPOCZYNEK, RELAKS

Wyniki badań wskazują, że trening zdrowotny jest skutecznym bodźcem w znoszeniu stresu, przynoszącym głęboki wypoczynek i relaks

### ATRAKCYJNE SPĘDZANIE CZASU

Trening zdrowotny może być atrakcyjnym pomysłem na spędzanie czasu wolnego w modny, aktywny sposób, indywidualnie, rodzinie z przyjaciółmi

### DŁUŻSZE ŻYCIE

U osób podejmujących trening zdrowotny potwierdzono dłuższe średnie trwanie życia w porównaniu do średniej w populacji

### ZDROWIE

osoby aktywne fizycznie, podejmujące trening zdrowotny, rzadziej chorują m.in. na choroby układu krążenia i nowotwory.

### ŻYCIE W SPRAWNOŚCI I SAMODZIELNOŚCI

Osoby trenujące są sprawniejsze i zachowują samodzielność samoobsługową do późnych lat życia, w porównaniu do osób nietrenujących.

## WARTO? ZAWSZE! ZACZNIJ JUŻ DZIŚ!

### OPRACOWANIE:

dr hab. Katarzyna Prusik prof. nadzw. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku  
dr hab. Krzysztof Prusik prof. nadzw. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku



[www.kordian.uck.pl](http://www.kordian.uck.pl)  
[www.programkordian.pl](http://www.programkordian.pl)

ul. Dębinki 7 | 80-952 Gdańsk | e-mail: [kordian@uck.gda.pl](mailto:kordian@uck.gda.pl) | tel. 58 349-20-33

Uniwersyteckie Centrum Kliniczne



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny

