

## W jaki sposób aktywność fizyczna wpływa na nasze ciało, samopoczucie i poziom energii?

- **Poprawia pracę organizmu** – wzmacnia serce, mięśnie i układ odpornościowy.
- **Zwiększa poziom energii** – regularny ruch poprawia krążenie i dotlenienie organizmu, dzięki czemu czujemy się bardziej pobudzeni i mniej zmęczeni.
- **Wpływa pozytywnie na nastrój** – podczas wysiłku fizycznego organizm wydziela hormony szczęścia (endorfiny), które redukują stres i poprawiają samopoczucie.
- **Poprawia jakość snu** – osoby aktywne fizycznie często zasypiają szybciej i śpią głębiej.
- **Wspiera koncentrację i produktywność** – ruch pomaga „odświeżyć” umysł i zwiększyć zdolność skupienia.

Wojciech Wróbel, fizjoterapeuta grupy LUX MED

## **Dlaczego aktywność fizyczna jest jednym z kluczowych filarów zdrowia?**

Z perspektywy fizjoterapeutycznej ruch jest podstawowym bodźcem, który utrzymuje prawidłowe funkcjonowanie układu mięśniowo-szkieletowego, nerwowego i krążeniowo-oddechowego. Nasze ciało jest stworzone do ruchu – brak aktywności prowadzi do stopniowego osłabienia mięśni, zmniejszenia ruchomości stawów oraz pogorszenia postawy.

Z punktu widzenia profilaktyki zdrowotnej aktywność fizyczna działa jak „naturalny mechanizm konserwujący” organizm – utrzymuje sprawność funkcjonalną, dzięki której możemy wykonywać codzienne czynności bez bólu i ograniczeń.

Najważniejsze jest stopniowe wprowadzanie obciążenia oraz dopasowanie aktywności do możliwości organizmu.

Wojciech Wróbel, fizjoterapeuta grupy LUX MED

## W jaki sposób zacząć uprawiać aktywność fizyczną?

Najważniejsze jest **stopniowe wprowadzanie obciążenia** oraz **dopasowanie aktywności do możliwości organizmu**.

### 1. Zaczynaj od oceny swojego poziomu aktywności i stanu zdrowia

Warto uwzględnić:

- dotychczasowy poziom aktywności,
- ewentualne dolegliwości bólowe (np. kręgosłup, kolana),
- charakter pracy (np. siedząca lub fizyczna).

### 2. Wprowadzaj ruch stopniowo

Na początku wystarczy:

- 2–3 treningi w tygodniu,
- 20–30 minut umiarkowanej aktywności (np. szybki marsz, rower, lekkie ćwiczenia wzmacniające).

Zbyt intensywny start często prowadzi do przeciążeń, bólu mięśni lub spadku motywacji.

### 3. Zadbaj o trzy elementy zdrowej aktywności

Dobrze zbilansowany plan ruchowy powinien zawierać:

- **ćwiczenia wytrzymałościowe** – np. marsz, pływanie, jazda na rowerze,
- **ćwiczenia wzmacniające mięśnie** – szczególnie mięśnie stabilizujące kręgosłup i miednicę,
- **ćwiczenia mobilizacyjne i rozciągające** – poprawiające zakres ruchu w stawach.

#### 4. Pamiętaj o rozgrzewce i regeneracji

Rozgrzewka przygotowuje układ mięśniowy i nerwowy do wysiłku, zmniejszając ryzyko urazów. Równie ważna jest regeneracja – sen, odpoczynek oraz dni o mniejszej intensywności treningu.

#### 5. Słuchaj sygnałów swojego ciała

Ból ostry lub narastający podczas ćwiczeń jest sygnałem ostrzegawczym. W takiej sytuacji warto zmniejszyć intensywność lub skonsultować się ze specjalistą.

#### 💡 Najważniejsza zasada z punktu widzenia fizjoterapii:

najlepsza aktywność fizyczna to taka, która jest **regularna, dostosowana do możliwości organizmu i wykonywana w sposób technicznie prawidłowy**.

#### 💡 Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla dorosłych:

dla utrzymania zdrowia rekomenduje się minimum **150–300 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo** lub **75–150 minut intensywnego wysiłku**, uzupełnionych ćwiczeniami wzmacniającymi mięśnie co najmniej 2 razy w tygodniu.

Osoby starsze (65+):

Zalecenia są podobne, jednak dodatkowo powinny skupić się na ćwiczeniach poprawiających równowagę i funkcjonalność (3 lub więcej dni w tygodniu), aby zapobiegać upadkom

Jak rozróżnić czy aktywność jest umiarkowana czy intensywna?

1. Test rozmowy – umiarkowana aktywność (oddychasz szybciej, ale możesz normalnie rozmawiać, mówienie pełnymi zdaniami nie jest problemem)

Np. Szybki marsz, taniec, spokojna jazda na rowerze, intensywna aktywność fizyczna – oddychasz bardzo szybko, trudno powiedzieć więcej niż kilka słów bez przerwy na oddech np. Bieganie, szybka jazda na rowerze, trening interwałowy, boks

2. Skala wysiłku (odczuwalna intensywność) często się używa skali RPE od 0 do 10  
Umiarkowana aktywność ok 5-6/10, intensywna aktywność 7-8/10

Czyli 5-6 czujesz wysiłek, ale możesz go długo kontynuować (w danej intensywności), 7-8 jest ciężko, tempo utrzymujesz krócej

3. Tętno - często odnosi się do % maksymalnego tętna (HRmax)

HR MAX = 220 – wiek

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE – ACSM

Lekka <64%

Umiarkowana 64-76%

Intensywna 77-93%

Bardzo intensywna > i równe 94%

Wojciech Wróbel, fizjoterapeuta grupy LUX MED

## Najczęstsze błędy przy rozpoczynaniu aktywności fizycznej

### 1. Zbyt duża intensywność na początku

Jednym z najczęstszych błędów jest rozpoczęcie treningów zbyt intensywnie. Organizm, który przez dłuższy czas nie był aktywny, potrzebuje czasu na adaptację. Zbyt duże obciążenia mogą prowadzić do przeciążeń mięśni, stawów oraz zwiększonego ryzyka kontuzji.

#### **Wskazówka:**

Zacznij od umiarkowanej aktywności i stopniowo zwiększaj czas oraz intensywność treningów.

### 2. Brak rozgrzewki

Pomijanie rozgrzewki powoduje, że mięśnie i stawy nie są odpowiednio przygotowane do wysiłku. Zwiększa to ryzyko urazów, takich jak naciągnięcia mięśni czy przeciążenia stawów.

#### **Wskazówka:**

Poświęć 5–10 minut na rozgrzewkę, która powinna obejmować lekkie ćwiczenia mobilizujące oraz stopniowe podniesienie tętna.

### 3. Nieprawidłowa technika wykonywania ćwiczeń

Błędy techniczne mogą prowadzić do nadmiernych obciążeń określonych struktur ciała, zwłaszcza kręgosłupa, kolan i barków.

#### **Wskazówka:**

Na początku warto nauczyć się podstawowej techniki ćwiczeń lub skonsultować się ze specjalistą (np. trenerem lub fizjoterapeutą).

#### 4. Brak regularności

Wiele osób rozpoczyna aktywność bardzo intensywnie przez krótki czas, a następnie całkowicie z niej rezygnuje. Dla zdrowia znacznie ważniejsza jest **systematyczność niż intensywność treningów**.

##### **Wskazówka:**

Lepiej ćwiczyć krócej, ale regularnie – np. 2–3 razy w tygodniu.

#### 5. Pomijanie regeneracji

Organizm potrzebuje czasu na odbudowę tkanek po wysiłku. Brak odpoczynku może prowadzić do przemęczenia oraz przeciążeń układu mięśniowo-szkieletowego.

##### **Wskazówka:**

Planuj dni odpoczynku i dbaj o odpowiednią ilość snu.

#### 6. Ignorowanie sygnałów wysyłanych przez ciało

Ból, zawroty głowy lub silne zmęczenie mogą być sygnałem, że organizm jest przeciążony.

##### **Wskazówka:**

Słuchaj swojego ciała – w przypadku bólu lub dyskomfortu zmniejsz intensywność treningu lub skonsultuj się ze specjalistą.

##### **Najważniejsza zasada:**

Najlepsza aktywność fizyczna to taka, która jest **dopasowana do możliwości organizmu, wykonywana regularnie i stopniowo rozwijana w czasie**.

Wojciech Wróbel, fizjoterapeuta grupy LUX MED