



## PROFILAKTYKA:

- UPADKÓW (zachowanie ogólnej sprawności fizycznej, utrzymanie odpowiedniej siły mięśniowej, utrzymanie równowagi oraz zmniejszenie zaburzeń lokomocyjnych)
- OSTEOPOROZY (zwiększenie gęstości kości)
  - BÓLU KRĘGOSŁUPA
  - CHORÓB REUMATYCZNYCH
  - CHORÓB UKŁADU KRAŻENIA
  - NADWAGI i OTYŁOŚCI
  - CUKRZYCY TYPU II



NA STRONIE INTERNETOWEJ  
ZNAJDZIESZ:

[www.pzh.gov.pl](http://www.pzh.gov.pl) • [edukacjazdrowotna@pzh.gov.pl](mailto:edukacjazdrowotna@pzh.gov.pl)

- FILMIKI Z PRZYKŁADOWYMI ZESTAWAMI ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH –  
możesz ćwiczyć w domu
- DODATKOWE MATERIAŁY EDUKACYJNE  
I INFORMACYJNE DOTYCZĄCE  
PROFILAKTYKI URAZÓW I POPRAWY  
BEZPIECZEŃSTWA

PROFILAKTYKA  
I PROMOCJA BEZPIECZEŃSTWA



# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Zadanie finansowane ze środków NPZ na lata 2016-2020

## ZALECENIA DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

## PREFEROWANE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



# 5

RAZY W TYGODNIU  
(najlepiej codziennie)

aktywności fizycznej  
o umiarkowanej  
intensywności

# 30 minut

## KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z REGULAR- NEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- Regularna aktywność fizyczna może w znacznym stopniu przyczynić się do spowolnienia procesu starzenia się i zapewnić większą samodzielność i niezależność w życiu codziennym, jest więc szansą na poprawę jakości życia.

- MARSZE - preferowane na świeżym powietrzu, np. z wykorzystaniem kijów nordic walking.
- GIMNASTYKA – ćwiczenia aerobowe, siłowe, gibkościowe, koordynacyjne, równoważne, relaksacyjne.
- TANCIEC – ruch przy muzyce wpływa pozytywnie nie tylko na ciało ale i na umysł.
- BASEN/AQUA AEROBIC – pływanie i ćwiczenia w wodzie.
- TAI CHI – chińska sztuka walki, opierająca się na wykonywaniu powolnych ruchów kładących nacisk na kontrolę postawy w połączeniu z głębokim oddychaniem. Poprawia równowagę.

## STYMULACJA:

- UKŁADU NERWOWEGO - łagodzi stany nerwicowe i łagodzi zaburzenia snu.
- UKŁADU ODDECHOWEGO - zwiększa się ruchomość klatki piersiowej, przepony i wentylacja.
- UKŁADU KRWIONOŚNEGO - powoduje lepsze zaopatrzenie serca i tkanek w tlen.