

„Aktywność fizyczna / zdrowy styl życia”

Aktywność fizyczna i zdrowie są ze sobą powiązane.

Aktywność fizyczna to nie tylko narzędzie do walki z otyłością. Dobra forma znacznie podnosi samoocenę, wydolność i ogólne zdrowie psychiczne.

Czym jest aktywność fizyczna, zamyka się właściwie w następującej definicji: jest to ruch ciała spowodowany skurczami mięśni szkieletowych, w trakcie którego zużycie energii przekracza tzw. poziom energii spoczynkowej, czyli zużywamy więcej kalorii niż w trakcie snu czy oglądania telewizji. Aktywnością fizyczną można określić aktywność ruchową związaną z przemieszczaniem się, np. spacer czy wchodzenie po schodach, aktywność związaną z obowiązkami domowymi oraz sportową i rekreacyjną aktywność ruchową, jak gra w piłkę czy taniec.

Ciągły brak aktywności fizycznej powoduje ogólne pogorszenie wydolności organizmu, ma negatywny wpływ na skuteczność przemiany materii oraz szereg innych procesów zachodzących w organizmie. Współczesny tryb życia sprawia, że większość ludzi rusza się zbyt mało.

Warto wiedzieć, że niezależnie od wieku, utrzymanie dobrej formy to jeden z podstawowych elementów jakości życia.

Zdrowy styl życia to: zdrowa dieta, aktywność fizyczna, unikanie używek, badania przesiewowe, opanowanie stresu, zdrowy sen, umiejętność odpoczywania.

Zdrowy styl życia – co to jest?

Styl życia to codzienne decyzje, zachowania, czynności i nawyki.

Zdrowy styl życia – na czym polega?

Styl życia nie pozostaje bez wpływu na zdrowie. Zła dieta i brak aktywności fizycznej prowadzą do otyłości i pogorszenia stanu zdrowia.

10 zasad zdrowego stylu życia:

1. Nie pal.
2. Chroń siebie i innych przed biernym paleniem.
3. Schudnij.
4. Ruszaj się.
5. Jedz zdrowo.
6. Ogranicz alkohol.
7. Chroń się przed słońcem i szerokim łukiem omijaj solaria.
8. Dbaj o psychikę.
9. Zadbaj o sen.
10. Regularnie badaj się.

Realizacja zadania „Z INICJATYWĄ DLA MŁODYCH” współfinansowana jest ze środków Województwa Lubuskiego w ramach zadania „Lubuskie Obywatelskie Inicjatywy Młodzieżowe”.



Trening na trampolinach

Ćwiczenia na trampolinach zwane także jumping fitness to bardzo energetyczne ćwiczenia wykonywane w rytmie skocznej muzyki. Skoki na trampolinie to doskonały trening cardio, który może przynieść fantastyczne rezultaty w zakresie zrzucania kalorii. Sprawdź, na czym polega trening trampolinach, a także jakie są przeciwwskazania do wykonywania tego typu ćwiczeń.

Efekt ćwiczeń na trampolinach:

- poprawa kondycji fizycznej,
- szybkie spalanie kalorii,
- zwiększenie wytrzymałości,
- ujędrnienie nóg, pośladków i brzucha,
- poprawa wydolności organizmu,
- zmniejszenie poziomu stresu,
- pobudzenie zmęczonego organizmu,
- doskonała energetyczna zabawa.

Przeciwwskazania do treningu:

- ciąża,
- choroby zwyrodnieniowe stawów,
- choroby układu oddechowego,
- osteoporoza,
- problemy z krążeniem,
- nadwaga,
- endoprotezy,
- zły stan zdrowia,
- koślawość stóp i kolan,
- krótki okres po ciąży (min. 6 miesięcy od porodu).

Instruktor: Paulina Kamieńska

IMPULS EMS

Realizacja zadania „Z INICJATYWĄ DLA MŁODYCH” współfinansowana jest ze środków Województwa Lubuskiego w ramach zadania „Lubuskie Obywatelskie Inicjatywy Młodzieżowe”.

