

Korzyści płynące z ćwiczeń

Podręcznik tutora



Korzyści płynące z ćwiczeń

Wprowadzenie

Celem tego podręcznika jest przedstawienie głównych korzyści płynących z włączenia regularnych ćwiczeń i aktywności fizycznej do codziennej lub tygodniowej rutyny. Możemy być świadomi korzyści płynących z ćwiczeń fizycznych, na przykład w przypadku utraty wagi, ale istnieją inne korzyści, które początkowo mogą być mniej oczywiste. Za pomocą tego podręcznika i zasobów cyfrowych chcemy nakreślić jedno z najsilniejszych argumentów przemawiających za włączeniem ćwiczeń w swoją rutynę oraz za zachęceniem członków lokalnej sieci opieki zdrowotnej do regularniejszych ćwiczeń. Pomyśl, o ile zdrowsza byłaby twoja społeczność, gdyby ćwiczenia były regularnym nawykiem!

Korzyści płynące z ćwiczeń

Podczas gdy wiele czynników, takich jak wiek, płeć, styl życia, historia rodziny itp. może mieć wpływ na nasze ogólne zdrowie, żaden z tych czynników nie ma znaczenia, jeśli chodzi o ćwiczenia fizyczne. Niezależnie od tego, ile masz lat, jak mało ćwiczysz, czy jesteś mężczyzną, czy kobietą, jeśli zaczniesz ćwiczyć regularnie, skorzystasz z następujących korzyści:

- Mniej stresu:

Czy widziałeś kiedyś tych zapracowanych profesjonalistów, którzy o 19:00 rano lub 19:00 rano rozbijają bebechy na siłowni? Ćwiczą, żeby się rozstresować! Ćwiczenie jest doskonałym sposobem na odcięcie się od presji życia codziennego. Zanurzanie się w ćwiczeniach na sesję czasową każdego dnia lub kilka razy w tygodniu może być tylko rzeczą, której potrzebujesz, aby złagodzić stres z Twojego życia.

- Wzmacnia kości i mięśnie:

Ćwiczenie odgrywa kluczową rolę w budowaniu i utrzymywaniu silnych i zdrowych mięśni i kości. Wraz z wiekiem ludzie tracą masę i funkcje mięśni, co może prowadzić do urazów itp. Regularna aktywność fizyczna jest niezbędna do zmniejszenia utraty mięśni i utrzymania siły z wiekiem. Ćwiczenie pomaga również budować gęstość kości, gdy jesteś młodszy, a także pomaga zapobiegać osteoporozie w późniejszym okresie życia. Wykazano, że ćwiczenia o dużym oddziaływaniu, takie jak gimnastyka lub bieganie, lub sporty o dziwnym oddziaływaniu, takie jak piłka nożna i koszykówka, promują wyższą gęstość kości niż sporty niemające wpływu, takie jak pływanie i jazda na rowerze.

- Pomaga nam się zrelaksować:

Aktywność fizyczna stymuluje różne substancje chemiczne w mózgu, które mogą sprawić, że poczujesz się szczęśliwszy, bardziej zrelaksowany i mniej niespokojny. Podczas ćwiczeń nasze

ciała uwalniają endorfiny, które są naturalnymi wzmacniaczami nastroju. Endorfiny odgrywają rolę w naturalnym systemie nagród mózgu. Te "dobre" chemikalia uwalniane po ćwiczeniach mogą pomóc nam poczuć się bardziej zrelaksowani.

- Utrata masy ciała i zarządzanie:

Ćwiczenie jest niezbędnym elementem utrzymania zdrowej wagi. Ludzie, którzy regularnie ćwiczą mają zwykle niższe BMI niż ci, którzy prowadzą siedzący tryb życia. Chociaż ćwiczenia fizyczne mogą być dobrym impulsem dla osób pragnących schudnąć, mogą być również wykorzystywane do regulowania spożycia kalorii i spalania, tak aby ludzie mogli utrzymać zdrową wagę. Ćwiczenie może pomóc zapobiec nadmiernemu przybieraniu na wadze lub pomóc w utrzymaniu utraty wagi. Kiedy angażujesz się w aktywność fizyczną, spalasz kalorie. Im bardziej intensywna aktywność, tym więcej kalorii spalasz.

- Poprawia stan zdrowia serca:

Niezależnie od wagi ciała lub historii zdrowia, niezależnie od tego, czy martwisz się o chorobę serca lub cholesterol, na przykład, regularne ćwiczenia poprawiają Twoje zdrowie serca! Jak? Aktywność zwiększa poziom cholesterolu lipoprotein o wysokiej gęstości (HDL), "dobrego" cholesterolu i zmniejsza niezdrowe trójglicerydy. Oznacza to, że ćwiczenia pomagają utrzymać płynność przepływu krwi, co zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia.

- Zmniejsza ryzyko wystąpienia innych chorób i dolegliwości:

Regularne ćwiczenia pomagają zapobiegać lub radzić sobie z wieloma problemami zdrowotnymi i obawami, w tym:

- Udar
- Zespół metaboliczny
- Wysokie ciśnienie krwi
- Cukrzyca typu 2
- Depresja
- Lęk
- Wiele rodzajów nowotworów
- Zapalenie stawów
- Upadki (powodujące obrażenia)

- Wspiera lepszy sen:

Jeśli zmagasz się, aby zasnąć w nocy, jeśli okaże się, że nie śpisz z wyścigami myśli, jednym z rozwiązań może być włączenie większej ilości ćwiczeń w swoją rutynę. Regularna aktywność fizyczna może pomóc Ci szybciej zasnąć, lepiej zasnąć i pogłębić sen.

Rozpoczęcie pracy

Zatem teraz, gdy znamy wszystkie korzyści płynące z ćwiczeń, kolejnym pytaniem jest: od czego i od czego zaczniemy? Podczas gdy regularne sesje na siłowni lub na zajęciach fitness są świetne, znalezienie 1-2 godzin dziennie w celu uwzględnienia tej ilości ćwiczeń może nie zawsze być wykonalne. Nie martw się i pamiętaj - każde ćwiczenie jest lepsze niż brak ćwiczeń! Aby czerpać korzyści z ćwiczeń,

po prostu bądź bardziej aktywny przez cały dzień - wejdź po schodach zamiast windy, idź do sklepu zamiast prowadzić samochód, wykonuj prace domowe z większą energią niż zwykle - zmiany nie muszą być drastyczne, ale konsekwencja jest kluczowa! Korzyści płynące z regularnych ćwiczeń będą odczuwalne tylko wtedy, gdy ćwiczenia są regularne! Tak więc, wypracować plan ćwiczeń, który łatwo mieści się w codziennej i tygodniowej rutynie, a następnie zobowiązać się do niego.

Ile ćwiczeń?

Stwierdziliśmy, że regularne ćwiczenia muszą być regularne, ale jak regularne są "regularne"? Odpowiedź brzmi: średnio dorośli i małe dzieci muszą ćwiczyć 30 minut dziennie, młodzież i nastolatki potrzebują 60 minut umiarkowanej aktywności fizycznej dziennie. Oficjalne wytyczne organów ds. zdrowia zalecają:

- Co najmniej 150 minut w tygodniu umiarkowanej aktywności tlenowej lub 75 minut w tygodniu energicznej aktywności tlenowej lub połączenie umiarkowanej i energicznej aktywności.

Wytyczne sugerują, że ćwiczenie to należy rozłożyć na cały tydzień.

Przykłady obejmują bieganie, chodzenie lub pływanie. Nawet niewielkie ilości aktywności fizycznej są pomocne, a

skumulowana aktywność w ciągu dnia dodaje się do korzyści zdrowotnych.

- Ćwiczenia siłowe dla wszystkich głównych grup mięśniowych co najmniej dwa razy w tygodniu.

Przykładem może być podnoszenie wolnych ciężarów, używanie maszyn do ważenia lub wykonywanie ćwiczeń siłowych.

Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Ten podręcznik przedstawia kilka wstępnych informacji na temat korzyści płynących z regularnych ćwiczeń dla naszego zdrowia. Aby skorzystać z tego zasobu w grupie lokalnej, zalecamy, abyś najpierw zagrał krótki wykład wideo, a następnie poprowadził dyskusję grupową na temat korzyści płynących z ćwiczeń i tego, ile ćwiczeń każdy powinien wykonywać.

Do niniejszego podręcznika dołączona jest również krótka prezentacja PowerPoint, która może być wykorzystana wraz z lokalną siecią opieki zdrowotnej w celu wprowadzenia korzyści płynących z regularnych ćwiczeń. Niniejsza prezentacja zawiera podstawowe informacje zawarte w niniejszym podręczniku. Skorzystaj z prezentacji, aby porozmawiać z członkami lokalnej grupy na temat ich rutynowych ćwiczeń, tego, czy byli oni świadomi korzyści płynących z

regularnych ćwiczeń i w jaki sposób mogliby włączyć je do swoich rutynowych zajęć.

Działalność grupy

Po podzieleniu się z członkami grupy zasobami cyfrowymi i prezentacją PowerPoint, możesz rozpocząć dyskusję grupową na temat ćwiczeń wykonywanych przez osoby z grupy. Aby rozpocząć dyskusję, zadaj grupie następujące pytania:

- Gdzie jesteście świadomi korzyści płynących z regularnych ćwiczeń?
- Jak często ćwiczysz?
- Jakimi ćwiczeniami się zajmujesz?

Po tej dyskusji, poproś wszystkich członków grupy, aby pracowali samodzielnie lub w małych grupach, aby zastanowili się, w jaki sposób mogliby włączyć wymagane 150 minut ćwiczeń do swoich tygodniowych procedur. W tym celu mogą wymienić typ ćwiczeń, którymi się cieszą, a następnie zrobić tygodniowy planner, aby pasował do tego, kiedy mogą ćwiczyć. Są oni proszeni o przestrzeganie tego planu przez jeden tydzień i powrót do następnej sesji i podzielenie się swoimi doświadczeniami.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095