

REHABILITACJA DLA CIEBIE
terapia, edukacja, działanie!!!

RUCH TO ZDROWIE

RUCH TO ZDROWIE

Projekt współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego
w ramach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014-2020

„Człowiek żyje życiem całego swojego ciała, wszystkimi jego elementami, warstwami, jego zdrowie zależy od zdrowia jego organizmu”.

P A M I Ę T A J

Dobroczynny wpływ aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie człowieka nie budzi już dzisiaj żadnych wątpliwości. Badania prowadzone od ponad dwudziestu pięciu lat, dostarczają silnych dowodów na to, że regularnie uprawianie ćwiczeń fizycznych należy do ważnych czynników poprawiających zdrowie. Problemem pozostaje nadal znikoma popularność aktywnych form wypoczynku. Spacer, pływanie, jazda na rowerze, gra w tenisa wciąż jeszcze ustępują miejsca oglądaniu telewizji, czy grom komputerowym. A przecież brak aktywności ma równie szkodliwy wpływ na zdrowie, jak palenie papierosów czy wysoki poziom cholesterolu.

WPŁYW RUCHU NA UKŁADY W NASZYM ORGANIZMIE

UKŁAD KRAŻENIA

Zauważono, że systematyczne ćwiczenia fizyczne poprawiają pojemność wyrzutową serca, zwiększając ją, a więc serce jest w stanie przepompować więcej krwi. Stopniowo i regularnie uprawiane ćwiczenia mogą zapobiec wielu chorobom kardiologicznym, jak np. choroba wieńcowa, niewydolność, nadciśnienie, a także miażdżycy.



UKŁAD ODDECHOWY



Zwiększa się pojemność płuc oraz siła mięśni oddechowych, co poprawia jakość wdechu i wydechu. Organizm jest lepiej zaopatrzony w tlen i efektywniej go wychwytuje. Daje to wiele korzyści dla organizmu, choćby przez usprawnienie przebiegu różnych procesów biologicznych i poprawę samopoczucia.

UKŁAD NERWOWY



Systematyczny wysiłek fizyczny sprzyja tworzeniu się dodatkowych „nitek” nerwów. Wpływa także pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy, polepsza pamięć, zdolność uczenia się i reakcje organizmu na bodźce. Bierze udział w kształtowaniu tzw „pamięci ruchowej”, co ma zastosowanie m.in. w rehabilitacji chorych leżących, np. wykonywanie w pozycji leżącej nogami pacjenta ruchów chodzenia, po to by zapobiec zjawisku „zapominania” tej czynności. Ruch pomaga ćwiczyć równowagę i koordynację, a także jest świetnym sposobem na rozładowanie stresu i negatywnych emocji.

UKŁAD RUCHU

Systematyczny, umiarkowany i stopniowy wysiłek fizyczny wpływa na kształtowanie się, zwiększanie wydolności, siły i masy mięśni. Poprawia też ich ukrwienie i odżywienie, detoksykację oraz niweluje napięcie mięśniowe. W stawach zwiększa się ruchomość, kształtują się ich powierzchnie oraz uelastyczniają się i wzmacniają struktury stabilizujące stawy. Ćwiczenia fizyczne wpływają na utrzymanie prawidłowej, prostej postawy ciała i na zgrabne i szybkie wykonywanie czynności.



DODATKOWO

- ruch poprawia motorykę układu pokarmowego,
- przyspiesza przemianę materii i proces wydalania – tak więc zapobiega lub niweluje zaparcia oraz sprzyja osiągnięciu zgrabnej sylwetki
- wpływa też na polepszenie pracy narządów i całej gospodarki hormonalnej
- obniża poziom glukozy i złego cholesterolu we krwi
- zwiększa produkcję czerwonych krwinek – erytrocytów
- jest czynnikiem stymulującym odporność.

DODATKOWO

Ruch wpływa jeszcze na nasze samopoczucie, gdyż podczas wysiłku wytwarzane są endorfiny, znane powszechnie jako „hormony szczęścia”, które łagodzą ból, poprawiają nastrój i pozytywnie pobudzają nasz organizm

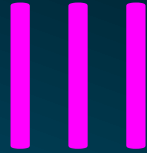
KILKA ĆWICZEŃ NA ZDROWĄ SYLWETKĘ



Pozycja wyjściowa - stopy rozstawione na szerokość barków, równoległe do siebie, brzuch wciągnięty. Na wdechu unieś ramiona i powoli zginaj kolana, na wydechu – powoli się podnoś z powrotem. Opuść ramiona. Upewnij się, że kolana są równoległe do siebie. To samo ćwiczenie, z oparciem się o szafę i z szerokim rozkrokiem. Powtórz 10-15 razy.



Pozycja stojak, czyli szeroko ustawione nogi i rozstawione kolana, zginać powoli kolana (kucanie) i pozostając w tej pozycji, na przemian podnosić każdą stopę.



Pozycja wyjściowa – połóż się na boku (mięśnie brzucha i talii wyciągnięte), jedną rękę podłóż pod głowę, drugą wolną rękę oprzyj na podłodze. Jedną nogę ułóż równoległe do drugiej i powoli unosź ją do góry. Jeżeli dasz radę tą jak najwyżej, na chwilę zatrzymaj w powietrzu i powoli opuść. Później zmień bok (powtórz co najmniej 10 razy). Później ugnij nogi pod kątem 90° i powtórz serię ćwiczeń. Jeżeli pozostały Ci siły - zwiększ kąta tak, aby stopy były równoległe do pośladków i jeszcze raz powtórz ćwiczenie na obydwie nogi.

IV



Pozycja wyjściowa - leżąc na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy równoległe do siebie, ręce splecione na karku. Na wydechu powoli podnoś miednicę jak najwyżej potrafisz. Pośladki i uda powinny być dobrze ściągnięte, a barki i kark rozluźnione. Policz do 10 i opuść miednicę podczas wydechu powoli.

V



Pozycja wyjściowa - leżąc na plecach, ramiona rozłóż na boki. Nogi ugnij w kolanach i najpierw podciągaj kolana do klatki piersiowej, później przenoś ciężar nóg na jedną część podłogi – jednak nie dotykając jej zupełnie, znów do siebie, później na drugą stronę podłogi. Powtórz po 10 razy na każdą stronę.

VI



Pozycja wyjściowa - na podłodze, ręce wzdłuż ciała, nogi są ugięte i położone na jakimś podwyższeniu np. dolnej części krzesła. Powoli unieś miednicę do góry, a później powoli opuszczaj. Ramiona i szyja są najbardziej rozluźnione.

VII



Pozycja wyjściowa, tak jak w poprzednim ćwiczeniu. Podnieś biodra i zatrzymaj się na chwilę w takiej pozycji, na przemian z podnoszeniem wyprostowanych nóg. mięśnie brzucha są napięte: starać się angażować również górne części ciała.

VIII



Położ się na brzuchu. Zegnij ręce w łokciach i głowę ułóż na dłoniach. Upewnij się, że Twoje biodra przylegają do podłogi i powoli podnieś lewą nogę. Zatrzymaj się na chwilę w tej pozycji, a następnie wyprostuj stopę aby napiąć mięśnie (4 razy). Powtórz ćwiczenie Ok. 8 razy, a potem zmień nogę.

IX



Ułóż się na podłodze w pozycji na czworaka, czyli kolana na podłodze, łokcie również. Teraz najpierw oderwij jedną nogę od podłogi, powoli unieś i prostuj ją, wyciągając jak najbardziej do tyłu, drgaj nią w górę i dół przynajmniej 4 razy zanim opuścisz. Wróć do pozycji wyjściowej, powtórz z drugą nogą.

X



Pozycja wyjściowa jak w poprzednim ćwiczeniu. Dotknij czołem kolan, pozostań tak przez kilka sekund. Powtórz 10-15 razy.

Zagrożenia wynikające z braku aktywności ruchowej

- nadciśnienie tętnicze
- choroby serca
- otyłość
- osteoporoza
- udar mózgu
- depresja
- rak jelita grubego



Korzyści płynące ze zwiększonej aktywności ruchowej

- szybsza utrata masy ciała
- zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej bez utraty tkanki mięśniowej
- zwiększenie wydolności organizmu
- poprawa samopoczucia oraz wzrost energii życiowej
- zmniejszenie napięcia i stresu
- poprawa ogólnego stanu zdrowia
- obniżenie ciśnienia tętniczego
- obniżenie całkowitego poziomu cholesterolu oraz co najważniejsze „złego” cholesterolu LDL we krwi

ZAPAMIĘTAJ

Stała, systematyczna i optymalna aktywność ruchowa, stanowi warunek ciągłego podnoszenia na wyższy poziom nie tylko sprawności fizycznej, ale przede wszystkim walorów zdrowotnych naszego organizmu.

