**Aktywność fizyczna**

 Aktywność fizyczna to ważny element naszego życia. Warto zastanowić się i podjąć świadomą decyzję. Mając na uwadze swój cenny czas, swoje zdrowie, jakość swojego życia , wybierasz leżenie na kanapie, czy aktywność fizyczną? Pamiętaj, że nawet niewielka dawka ruchu jest lepsza niż jego brak.

**Jak długo powinniśmy ćwiczyć, żeby aktywność fizyczna była skuteczna?**

Optymalna dawka wysiłku to minimum trzy razy w tygodniu po 30-40 min w spokojnym tempie, podczas którego spalamy tkankę tłuszczową /marsz, marszobieg, jogging, jazda na rowerze, rolkach/

Badania naukowe potwierdziły, że równie skuteczne mogą być zajęcia trwające znacznie krócej . Jednak pamiętać należy o podstawowych zasadach:

* **skracając czas ćwiczenia musimy zwiększyć** **intensywność**
* **wybieramy ćwiczenie, które angażuje kilka mięśni** np. ,,z pozycji stojącej-leżenie przodem-wstań-podskocz z klaśnięciem rąk nad głową ćwiczenie wykonujemy przez 20sek. i odpoczywamy 10 sek. , 6 serii/ ,
* **w** **organizmie rozpoczną się przemiany anaerobowe** i potrzebujemy znacznie dłuższego czasu na regenerację, pojawi się ból mięśni tzw. zakwasy
* ryzyko **kontuzji i przetrenowania**
* takie ćwiczenia są **dla osób zaawansowanych**, znających swoje możliwości , potrafiący wykonać ćwiczenie poprawnie przy dużej intensywności

**Korzyści z podejmowanie aktywności fizycznej:**

**1.liczba spalanych kalorii w zależności od podejmowanej aktywności**

Siedzenie - **100kcal/h**

Szybki marsz -**350kcal/h**

Taniec -**420kcal/h**

Koszykówka -**540 kcal/h**

Bieg- **660 kcal/h**

**2.Prozdrowotne :**zwiększenie mocy serca, zmniejszenie ryzyka zawałuserca, zmniejszenie ciśnienia krwi, redukcja złego cholesterolu, zwiększenie pojemności płuc, przyrost masy mięśniowej , zapobieganie skrzywieniu kręgosłupa, ochrona przed osteoporozą

**3.Fizyczne:** wydłużenie podejmowanego wysiłku, większa siła mięśni, redukcja tkanki tłuszczowej, lepsza koordynacja ruchowa, poprawa jakości skóry

**4.Psychiczne:**zmniejszenie stresu, poprawa samopoczucia, wyższa samoocena, lepsza koncentracja i pamięć, lepsza motywacja, lepszy sen, rozwój życia towarzyskiego, poczucie szczęścia.

Wybór należy do WAS. Katarzyna Bialic