



Temat: Planowanie bezpiecznej aktywności fizycznej.

Dzień dobry!

Na dzisiejszych zajęciach poruszymy temat bezpieczeństwa w czasie aktywności fizycznej. Dowiemy się jakie kryteria powinny spełnić zajęcia ruchowe, by były w pełni bezpieczne i nie narażały uczestników na niepotrzebne ryzyko i wypadki.

WHO mówi, że każdy człowiek powinien ćwiczyć systematycznie 3 dni w tygodniu po 30 minut, jednak nie ma określonej, zdrowej i korzystnej recepty na wysiłek fizyczny. Wszystko zależy od indywidualnych cech osobniczych organizmu – ale nie przesadzajmy! Istotny jest fakt, że nasz organizm potrzebuje czasu na odpoczynek i regenerację. Dlatego trenujemy z rozwagą, a każdą aktywność fizyczną planujemy! Ponadto pamiętajmy, że systematyczna aktywność fizyczna wpływa także na naszą sferę psychiczną oraz jest korzystna dla naszego zdrowia.

Jakie aspekty powinniśmy wziąć pod uwagę planując aktywność fizyczną?

Częstotliwość

Kiedy decydujemy się na regularne uprawianie sportu wybierzmy takie dni tygodnia do aktywności fizycznej, w których zawsze będziemy mieli czas. Korzystne jest uprawianie sportu stale w te same dni i tych samych godzinach. Pamiętajmy jednak, żeby nie były to godziny nocne – pobudliwość przed snem nie jest wskazana. Kiedy aktywność chcemy trenować rano to koniecznie zjedzmy pożywne śniadanie.

Najczęściej zaleca się, aby ćwiczyć dla zdrowia co najmniej 5 razy w tygodniu po 30 minut. Ale czy takie rozwiązanie będzie dobre dla wszystkich? Okazuje się, że tak. Minimalną aktywność fizyczną przez co najmniej 150 minut w tygodniu zaleca amerykańskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób¹, jednostka rządowego Departamentu Zdrowia i Pomocy Społecznej. Jak wyjaśnia będąca jego członkiem dr Lisa Cadmus-Bertram z Uniwersytetu w Wisconsin, tezę tę potwierdzają wykonywane od lat badania.

Warto jednak dodać ważną informację: ważniejszy niż regularność ćwiczeń jest czas ich trwania.

Mogą to być nawet jeden lub dwa treningi tygodniowo, byle trwały w sumie co najmniej 150 minut.

Choć wskazane jest ćwiczyć 3-5 razy w tygodniu, eksperci przekonują, że nawet najmniejsza aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna.



| ETAP 1 | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK | SOBOTA | NIEDZIELA |
|-----------|--------------|--------|-------|----------|--------|--------|-----------|
| TYDZIEŃ 1 | | | | | | | |
| TYDZIEŃ 2 | | | | | | | |
| TYDZIEŃ 3 | | | | | | | |
| TYDZIEŃ 4 | | | | | | | |

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca:

- 75 minut ćwiczeń o dużej intensywności tygodniowo bądź 150 minut treningu o umiarkowanej intensywności. Oczywiście nie chodzi tu o jeden taki trening – najlepsze efekty osiągniemy dzieląc ten czas na 2 czy 3 treningi.

- WHO zaleca wykonywanie ćwiczeń ogólnorozwojowych, wzmacniających (czyli takie, jak ja promuję!) przynajmniej 2 razy na tydzień.

- Jeśli zwiększymy czas treningów o dużej intensywności do 150 minut lub czas umiarkowanych ćwiczeń do 300 minut/tydzień, możemy liczyć na dodatkowe korzyści zdrowotne.

Indywidualizm treningu

W czasie planowania aktywności fizycznej bardzo ważny jest dobór odpowiednich zestawów ćwiczeń dobranych indywidualnie do poziomu sprawności i potrzeb osoby ćwiczącej. Zaplanowanie treningów umożliwia taki dobór ćwiczeń i aktywności, który pozwoli na osiągnięcie określonego efektu. Inny system sprawdzi się podczas pracy nad masą mięśniową, inny przy treningu wydolnościowym, a jeszcze inny, gdy celem jest znaczna redukcja tkanki tłuszczowej. Ważne są nie tylko typy ćwiczeń, ale również liczba serii, powtórzeń i częstotliwości ich wykonywania. Przestrzeganie zasad ustalonych przez osobę doświadczoną w układaniu planów treningowych zmniejsza ryzyko kontuzji i efektywność ćwiczeń.

Niezmiernie ważne jest, by udało się precyzyjnie określić cele, jakie chce osiągnąć dana osoba.

Ustalenie tego pozwoli na trafny dobór odpowiednich narzędzi do ich realizacji. W tym przypadku będą to określone ćwiczenia oraz metody treningowe. Podstawową sprawą jest wiek, płeć, waga i wzrost osoby trenującej. Konieczne jest uwzględnienie przebytych chorób, w tym kontuzji wynikających z uprawiania sportu, a także ewentualnie występujących schorzeń przewlekłych. Ponadto istotny jest tryb życia danej osoby oraz obecna aktywność fizyczna. Ważne są też upodobania, ponieważ trening jest najskuteczniejszy, gdy jest wykonywany z pasją.



Rozgrzewka

Krótka rozgrzewka przed treningiem to ważny element aktywności fizycznej, który nie tylko przygotowuje organizm do wzmożonego wysiłku, ale i skutecznie zapobiega kontuzjom.

Podpowiadamy, jakie ćwiczenia rozgrzewające przed treningiem warto wykonywać w domu, na siłowni i przed bieganiem. Już 10-minutowa rozgrzewka jest w stanie podnieść temperaturę ciała o 2-3 stopnie, zwiększając elastyczność mięśni. W rezultacie stają się one odporniejsze na przeciążenia, nadwyrężenia i kontuzje, a szybsze przekazywanie impulsów nerwowych pobudza organizm do działania. Innymi słowy, dobra rozgrzewka przed treningiem to najlepszy sposób, by podnieść efektywność każdego ćwiczenia oraz poprawić ogólną koordynację i skupienie.

Dobrze wykonana rozgrzewka będzie pełniła nie tylko funkcję zabezpieczającą, ale także może znacząco wpłynąć na możliwości wysiłkowe, a co za tym idzie – na efektywność treningu. O dobrą rozgrzewkę powinny zadbać w szczególności osoby początkujące, u których technika wykonania ćwiczeń nie zawsze jest poprawna.

ROZGRZEWKA
NIE LEKCEWAŻ JEJ





Technika

Aktywność fizyczna ma nam gwarantować dobre zdrowie. Nie każdy zdaje sobie jednak sprawę z tego, że nawet podczas najprostszych ćwiczeń możemy sobie zaszkodzić, szczególnie jeśli wykonujemy je z obciążeniem. To właśnie sposób w jaki sposób wykonujemy ruch może podnieść nasze bezpieczeństwo i pozwolić uniknąć wielu nieprzyjemności. Prawidłowa technika ćwiczeń umożliwia wykonywanie ćwiczenia bezpiecznie oraz osiąganie maksymalnych wyników – siłowych i sprawnościowych. Nie istnieje jedna, perfekcyjna i uniwersalna technika wykonywania danego ćwiczenia. Technika ćwiczenia powinna być dopasowywana indywidualnie, mając na uwadze proporcje długości kończyn/tułowia ćwiczącego, jego wzrost, masę ciała, układ dźwigni, balans strukturalny, mobilność i cel treningowy.

Monitorowanie efektów

Trenując oczekujemy efektów. Zdarza się, że robimy to wyłącznie dla przyjemności, zabawy, ale zdecydowana większość oczekuje czegoś więcej. Najprostszą metodą są pomiary obwodów oraz waga. Trzeba jednak wziąć pod uwagę, że metoda ta sprawdza się najbardziej u osób z nadwagą, którym zależy na zmianie właśnie tych parametrów. Inne potrzeby będą miały osoby pracujące głównie nad jakością swojego ciała. Najlepiej zrobić sobie tabelkę w zeszycie lub na komputerze, gdzie będziemy wpisywać co tydzień lub co dwa tygodnie swoje pomiary. Innymi sposobami są zdjęcia, testy, aplikacje i urządzenia monitorujące.

Monitorowanie jak najbardziej jest przydatne, daje nam poczucie kontroli nad tym, co się dzieje, czy nasze treningi przynoszą efekty, zmierzają w dobrym kierunku. Mogą być także doskonałym motywatorem do dawania z siebie więcej. Ustalając sobie cele, terminy większość z nas ma znacznie lepszą mobilizację. Monitorując własne parametry jesteśmy w stanie kontrolować przebieg treningu i modyfikować go, tak by w bezpieczny sposób zaspokoili nasze oczekiwania i potrzeby związane z wybraną aktywnością.



Regeneracja

Najważniejsze – pamiętajmy o odpoczynku, nie wylewajmy z siebie ostatnich postów – nie warto! Podczas wysiłku róbmy sobie regularne przerwy. A jeśli decydujemy się na treningi codziennie to konieczne jest wybranie choć jednego dnia wolnego od aktywności fizycznej, może to być np. niedziela.

Odpoczynek po treningu jest niezbędny dla prawidłowej regeneracji mięśni i odbudowy zasobów energetycznych w organizmie. Od jego jakości zależy to, jak szybko będziemy mogli zaobserwować rezultaty ćwiczeń. Bez odpowiedniego czasu na regenerację mięśni nawet najlepszy plan treningowy nie spowoduje, że zbudujemy kondycję i siłę. Osiągnięcie celu, jakim jest smukła, wysportowana sylwetka wymaga przeplatania krótkich okresów wysiłku z dłuższymi okresami wypoczynku i tylko taki schemat treningów jest skuteczny oraz bezpieczny dla zdrowia.

Aby regeneracja po wysiłku przebiegała prawidłowo, trzeba wiedzieć, co sprzyja szybkiej odbudowie mięśni, a co spowalnia ten proces. Czasem zachowania, które wydają się korzystnie wpływać na przeciążony organizm, mogą wręcz pogorszyć jego stan.



Strój

Strój treningowy to nieodzowny element aktywności fizycznej. Idealny zestaw sportowy dedykowany wzmożonemu wysiłkowi fizycznemu powinien charakteryzować się wygodą i funkcjonalnością. Priorytetem jest nie tylko komfort jego użytkowania, lecz także umiejętność wspomagania ciała podczas ruchu.

Dobrze dobrane buty to podstawa. Są o tyle ważne, że na nich opiera się cały ciężar ciała ćwiczącego. Ubrania treningowe muszą zapewniać swobodę ruchu. Pamiętajcie, aby górę i dół stroju odpowiednio dobrać do proporcji swojego ciała. Niewskazane jest noszenie zbyt ciasnych lub opinających ubrań, które będą krępować ruch bądź zbyt luźnych i przeszkadzających w ćwiczeniach. Idealnie dobrany zestaw powinien zgrać się z Waszym ciałem. Istotnym czynnikiem jest także rodzaj materiału, z którego wykonano ubranie o przeznaczeniu sportowym. Wybierzcie te wysokiej jakości, które zapewniają swobodny przepływ powietrza, w których ciało oddycha, a wilgoć sprawnie odprowadzana zostaje na zewnątrz. Szybkoschnące tkaniny zapewnią komfort użytkowania i dodadzą pewności siebie. Trafnym wyborem będzie strój wykonany z materiałów funkcjonalnych.



Miejsce i sprzęt

Bardzo ważną kwestią przy podejmowaniu aktywności fizycznej jest zachowanie środki ostrożności poprzez używanie odpowiedniego sprzętu, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i regulaminów użytkowania sprzętu i obiektów, podejmowanie rozsądnych decyzji dotyczących czasu, sposobu i bezpiecznego otoczenia do odbywania aktywności fizycznej.

Miej oczy dookoła głowy – ćwicząc w mieście musimy być szczególnie ostrożni i wyczuleni na wszystko to co nas otacza. Wystarczy chwila nieuwagi, żeby chwile relaksu zamieniły się w tragedię - kalectwo lub śmierć w wypadku samochodowym. Dosłownie, niezależnie od tego czy biegasz, jeździsz na rowerze czy na rolkach, zawsze miej przysłowiowe oczy dookoła głowy.

Sprzęt wykorzystywany w czasie aktywności fizycznej powinien wyróżniać się przede wszystkim znakomitą jakością, a także zapewniać użytkownikom maksimum komfortu, funkcjonalności i satysfakcji podczas treningu. Jednak to nie wszystko. Naprawdę dobry sprzęt sportowy to ten, który gwarantuje również pełne bezpieczeństwo użytkowania. To atesty i normy obowiązujące w zakresie sprzętu treningowego pozwalają sięgać po rozwiązania zapewniające funkcjonalność, trwałość oraz mechaniczne i elektryczne bezpieczeństwo urządzeń.



W razie pytań proszę o kontakt przez e-dziennik.

Pozdrawiam,
Artur Paterek