

**AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA –
CO WOLNO CZEGO
NIE WOLNO**

dr hab. prof. AWF Edyta
Smolis-Bąk

Narodowy Instytut
Kardiologii, Warszawa

Akademia Wychowania
Fizycznego, Warszawa

CO ZYSKUJEMY DZIĘKI AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

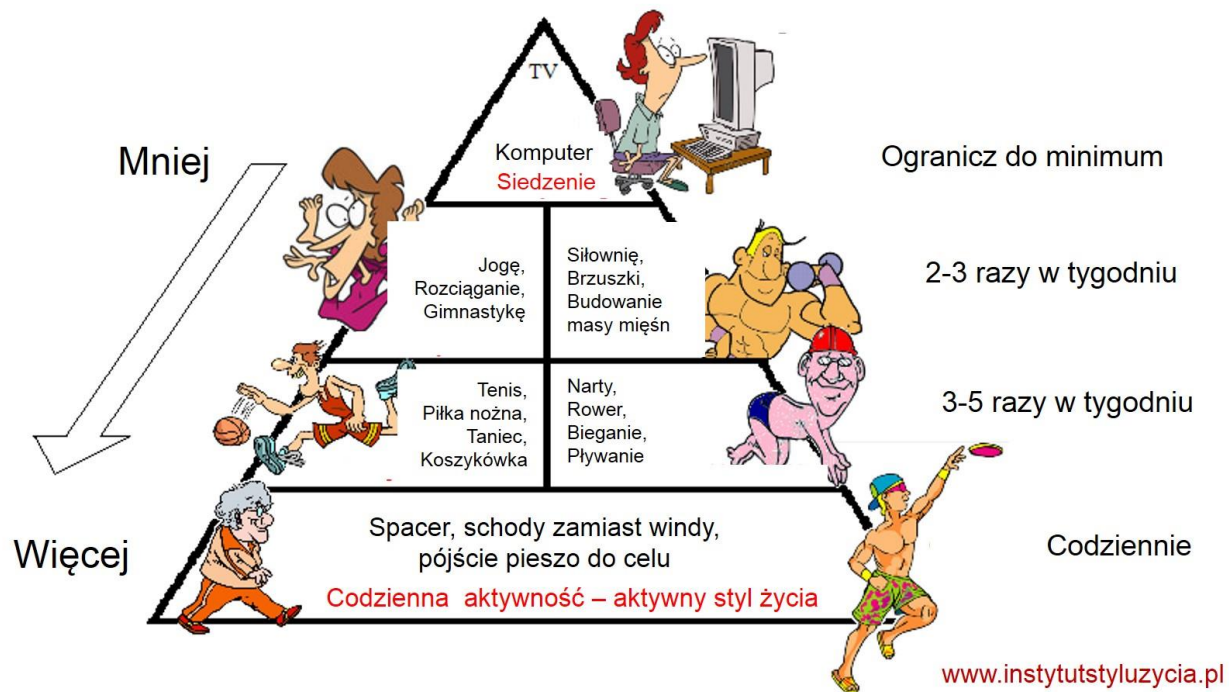
- Modyfikacja czynników ryzyka choroby wieńcowej (nadciśnienie tętnicze, otyłość, profil lipidowy, glikemia, parametry stanu zapalnego)
- Poprawa funkcji śródbłonna-**spowolnienie miażdżycy**
- Poprawa funkcji układu sercowo-naczyniowego
- **Redukcja zdarzeń sercowo-naczyniowych i ponownych hospitalizacji**

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- Poprawa wydolności układu oddechowego
- Poprawa sprawności narządu ruchu i sprawności seksualnej i psychicznej
- Zmniejszenie reakcji depresyjnych i lękowych
- **Redukcja śmiertelności z przyczyn sercowo-naczyniowych**

Jak zachować zdrowie? Uprawiać ODPOWIEDNIA aktywność fizyczną.

Piramida aktywności fizycznej



LECZENIE RUCHEM - W JAKI SPOSÓB?



NIEDOSTATECZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

**INTENSYWNOŚĆ < 4-5 MET (50-70 W)
WYDATEK ENERGETYCZNY < 500 KCAL/TYDZ.**

- ✓ LEKKIE PRACE OGRODOWE I PRACE DOMOWE, ZAKUPY, WOLNY SPACER, WOLNA JAZDA NA ROWERZE, GRA W KRĘGLE, ŁOWIENIE RYB
- ✓ SIEDZĄCY LUB STOJĄCY TRYB PRACY, PROWADZENIE SAMOCHODU

ZALECENIA DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Pacjenci po zawale, rozszerzeniu naczyń wieńcowych, operacjach kardiologicznych, ze stabilną dławicą piersiową lub przewlekłą stabilną niewydolnością serca powinni wykonywać

aerobowy trening fizyczny o umiarkowanej do dużej intensywności ≥ 3 razy w tygodniu, przeznaczając 30 min na każdą taką sesję.

Pacjentów prowadzących siedzący tryb życia należy zdecydowanie zachęcać do rozpoczynania programów ćwiczeń od małej intensywności po dokonaniu stratyfikacji ryzyka związanego z wysiłkiem fizycznym (Klasa IA)

ZALECANA CZĘSTOTLIWOŚĆ TRENINGU FIZYCZNEGO

MINIMALNA: 3 RAZY W TYGODNIU PO 30 MINUT

(MOŻNA PODZIELIĆ NA KRÓTSZE SESJE - MINIMUM 10 MINUTOWE)

OPTYMALNA: 5-7 RAZY W TYGODNIU PO 30-45 MINUT

CECHY OPTYMALNEGO TRENINGU FIZYCZNEGO W CELU ZACHOWANIA ZDROWIA

- PROSTY I PRZYJAZNY W SWEJ FORMIE
- MOŻLIWY DO REALIZACJI W DOWOLNYCH WARUNKACH I CZASIE
- WYTRZYMAŁOŚCIOWY Z ELEMENTAMI OPOROWEGO I ĆWICZENIAMI ROZCIĄGAJĄCYMI
- ODPOWIEDNIO INTENSYWNY (MOŻLIWY DO OBIEKTYWNEJ OCENY)
- POWINIEN UTRWAŁAĆ NAWYKI REGULARNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
- EFEKTYWNY I BEZPIECZNY

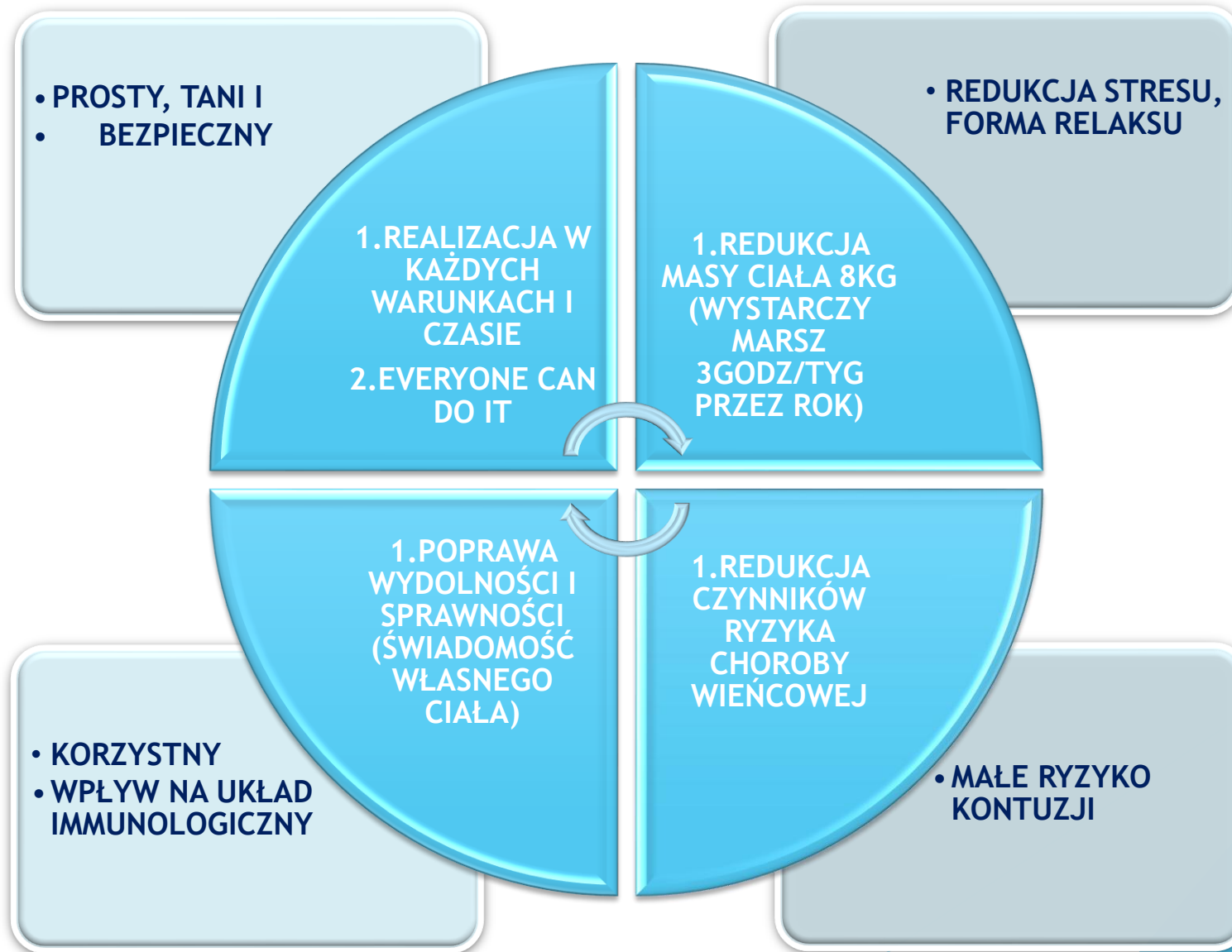


NAJBARDZIEJ POŻĄDANE RODZAJE AKTYWNOŚCI

- ▶ **TANIEC**
- ▶ **MARSZ, NORDIC WALKING**
- ▶ **JAZDA NA ROWERZE**
- ▶ **ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE W DOMU**
- ▶ **LEKKIE PRACE W OGRODZIE**



8 powodów: dlaczego marsz?



ĆWICZENIA Z OPOREM - TEŻ SĄ POTRZEBNE



OBCIĄŻENIE

TAŚMY ELASTYCZNE
HANTLE 0,5 KG, 1 KG
BUTELKA 0,5 LITRA Z WODĄ



ZASADY: PODNOŚ OBCIĄŻENIE NAPRZEMIENNIE RAZ
JEDNĄ RAZ DRUGĄ RĘKĄ/NOGĄ
WYDYCHAJ POWIETRZE UNOSZĄC OBCIĄŻENIE
NIE PRZEMĘCZAJ SIĘ



SESJE TRENINGOWE

≥ 2RAZY W TYGODNIU
2-3 SERIE (8-12 POWTÓRZEŃ)
INTENSYWNOŚĆ- 30-50%
WARTOŚCI 1 RM





UNIKAJ:

- BIEGANIA
- PŁYWANIA
- ĆWICZEŃ OPOROWYCH ANGAŻUJĄCYCH DUŻE GRUPY MIĘŚNIOWE
- DŁUŻSZYCH WYSIŁKÓW O CHARAKTERZE CIĄGLYM
- ĆWICZEŃ STATYCZNYCH

WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW ROZPOCZYNAJĄCYCH REKREACYJNĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

TRENING NALEŻY ROZPOCZYNAĆ ROZGRZEWKĄ, A KOŃCZYĆ ĆWICZENIAMI
ODDECHOWYMI, ROZLUŹNIAJĄCYMI

NALEŻY **DOSTOSOWAĆ INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ DO SWOICH MOŻLIWOŚCI,**
TEMPERATURY, WILGOTNOŚCI OTOCZENIA

NALEŻY **ZACZYNAĆ OD NISKIEJ/UMIARKOWANEJ** AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ,
STOPNIOWO ZWIĘKSZAĆ CZAS TRENINGU I OBCIĄŻENIE

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JEST PRZECIWSKAZANA W PRZYPADKU:

GORĄCZKI, NIEDAWNEJ INFЕКCJI, POCZUCIA NIETYPOWEGO ZMĘCZENIA

**NALEŻY DBAĆ O NAWODNIENIE ORGANIZMU PRZED W TRAKCIE I PO
TRENINGU**

NIE WOLNO PALIĆ !!!

NIE NALEŻY TRENOWAĆ DO 2 GODZIN PO OBFITYM POSIŁKU

SAMOOCENA - Objawy które POWINNY niepokoić

**BÓL W KLATCE PIERSIOWEJ
DUSZNOŚĆ**

WYSIŁKOWA/SPOCZYNKOWA

KOŁATANIE SERCA

UTRATY PRZYTOMNOŚCI OMDLENIA

OBRZĘKI

ZASADY MONITOROWANIA TRENINGU - OCENA INTENSYWNOŚCI

1. DOCELOWA TRENINGOWA CZĘSTOTLIWOŚĆ RYTMU SERCA (USTALONA PRZEZ FIZJOTERAPEUTĘ Z PRÓBY WYSIŁKOWEJ LUB 6 MINUTOWEGO TESTU KORYTARZOWEGO)

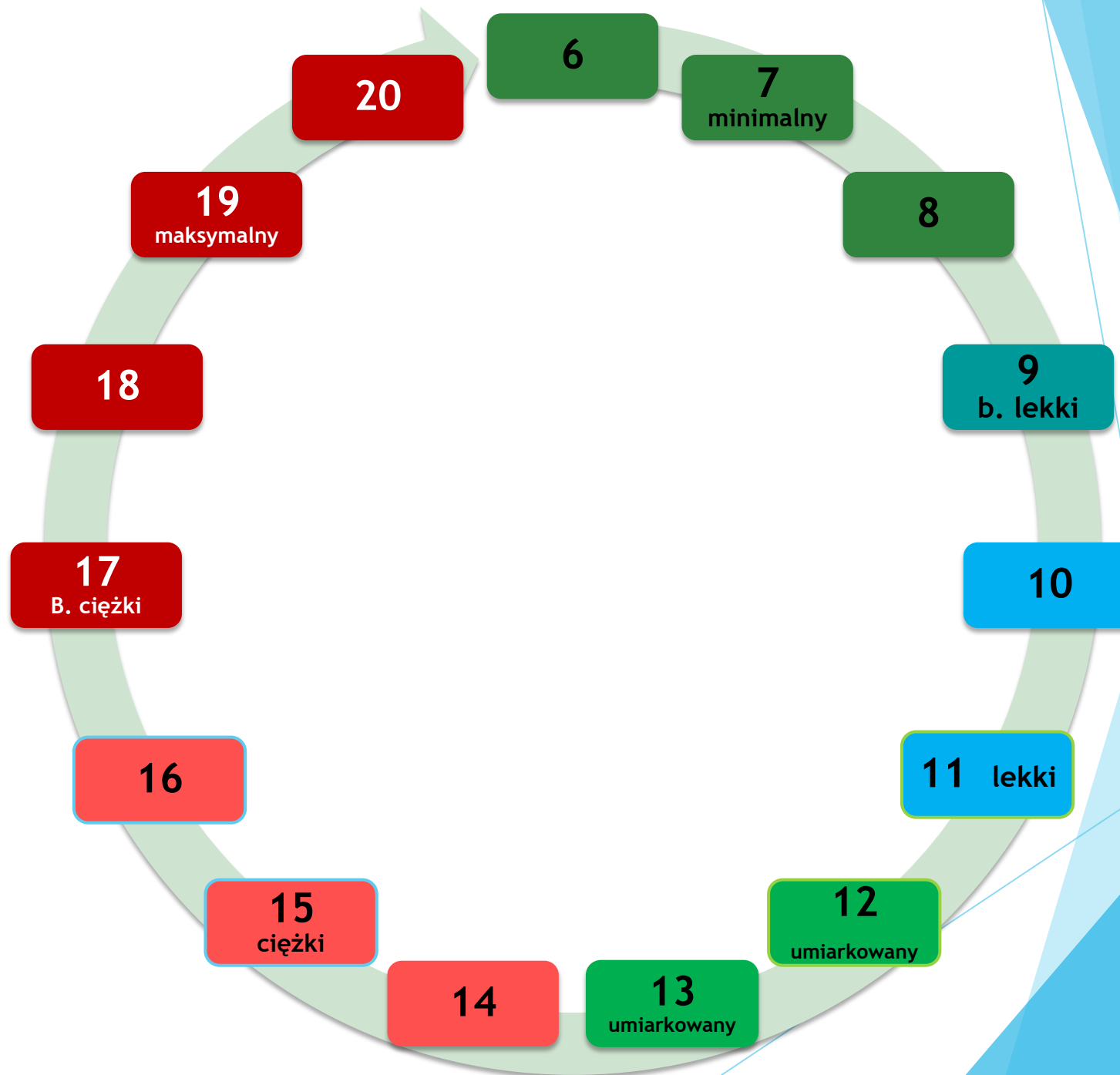
2. SUBIEKTYWNA OCENA WYSIŁKU WG SKALI BORGA

a) < 12/20 pkt - wysiłek lekki

b) 12 -13/20 pkt - wysiłek umiarkowany - **ZAŁECANY**

c) 14 -16/20 pkt - wysiłek ciężki

**SKALA
ODCZUWANEGO
ZMĘCZENIA
WYSIŁKIEM
FIZYCZNYM
WEDŁUG SKALI
BORGA**



3. TEST MOWY (WALK AND TALK) - ĆWICZ Z TAKĄ INTENSYWNOŚCIĄ ABYŚ MÓGŁ WYPOWIADAĆ PEŁNE ZDANIA

Tabela 10. Klasyfikacja intensywności aktywności fizycznej i przykłady bezwzględnych i względnych poziomów

Bezwzględne nasilenie			Względne nasilenie		
Nasilenie	MET	Przykłady	%HRmax	RPE (skala Borga)	Test mowy
Lekkie	1,1–2,9	Marsz < 4,7 km/h, lekka praca w domu	50–63	10–11	
Umiarkowane	3–5,9	Żwawy marsz (4,8–6,5 km/h), wolna jazda na rowerze (15 km/h), malowanie/dekorowanie, odkurzanie, prace w ogrodzie (koszenie trawy), golf (ciągnięcie wózka z kijami), tenis (gra podwójna), taniec towarzyski, aerobik wodny	64–76	12–13	Oddech szybszy, ale możliwe wypowiedzenie pełnych zdań
Duże	≥ 6	Chód sportowy, jogging lub bieganie, jazda na rowerze > 15 km/h, intensywne prace w ogrodzie (ciągle kopanie lub praca z motyką), pływanie okrążeń, tenis (gra pojedyncza)	77–93	14–16	Ciężki oddech, niemożliwa komfortowa kontynuacja rozmowy

MET (równoważnik metaboliczny) oszacowano jako koszt energetyczny danej aktywności podzielony przez spoczynkowy wydatek energetyczny:

1 MET = 3,5 ml O₂/kg/min zużycia tlenu (VO₂); RPE — skala subiektywnej oceny ciężkości wysiłku (20-stopniowa skala Borga); %HRmax — odsetek zmierzonej lub oszacowanej maksymalnej częstotliwości akcji serca (220-wiek)

Zmodyfikowano na podstawie Howley [275]

**KORZYSTAJ ZE SWOJEGO
SMARTFONA /OPASKI AKTYWNOŚCI
FIZYCZNEJ PODCZAS ĆWICZEŃ
(DZIĘKI NIEJ MOŻNA KONTROLOWAĆ
TĘTNO)**



**ANALIZA POSTĘPÓW
WYZNACZANIE CELÓW**

**MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE-
RYWALIZACJA, MOBILIZACJA
DODAWANIE ZDJĘĆ DO TRENINGU**

**ENDOMONDO
SPORT-TRACKER
MONITOR
AKTYWNOŚCI FIZ.**

**ZAPIS PRZEBIEGU TRENINGU-TRASA,
TĘTNO, KALORIE**

**ZAPIS ŚLADU GPS (NA ŻYWO) NA
MAPACH (OBRAZUJĄ PRZEBYTĄ
TRASĘ, DAJĄ POCZUCIE
BEZPIECZEŃSTWA UŻYTKOWNIKOWI)**



