

# Aktywność fizyczna i Twoje płuca

Każdy typ ćwiczeń lub aktywności, który zmusza Twoje mięśnie do pracy, jest aktywnością fizyczną. To może być Twoje hobby lub możesz uprawiać sport wyczynowo. Taką aktywnością może być bieganie lub jazda na rowerze, piłka nożna bądź tenis, jak również kręgle, jazda na łyżwach lub surfowanie i wszystko pomiędzy. To mogą być również aktywności fizyczne, stanowiące część codziennego życia, na przykład praca w ogrodzie lub sprzątanie. Nawet parkowanie dalej od sklepu i pokonywanie reszty drogi na piechotę jest pozytywnym krokiem w kierunku zwiększenia aktywności fizycznej.



Każde dodatkowe ćwiczenie poprawi Twój stan zdrowia. Zalecany poziomem aktywności fizycznej jest:

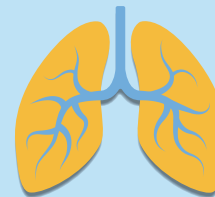


To oznacza 30 minut dziennie przez 5 dni w tygodniu

Każda sesja ćwiczeń może trwać zaledwie 10 minut

Możesz mieć zadyszkę, ale wciąż być w stanie mówić

Ćwiczenia mogą poprawić pracę Twoich płuc.



Ćwiczenia dostosowane do Twoich potrzeb, takie jak rehabilitacja oddechowa, pomogą Ci poczuć się lepiej lub radzić sobie ze schorzeniami płuc, jeśli na takie cierpisz.



Ćwiczenia poprawią Twój ogólny stan fizyczny i samopoczucie. Mogą ograniczyć ryzyko powstania problemów zdrowotnych, takich jak udar, choroby serca, depresja czy cukrzyca typu 2.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

# Najważniejsze wskazówki

## Rozgrzewka, chłodzenie

Rozpocznij powoli i rozgrzej się poprzez delikatne ruchy. To przygotuje Twoje ciało do ruchu.

Pod koniec ćwiczeń zmniejsz intensywność aktywności, rozciągnij mięśnie, które były używane, i pozwól, aby Twój oddech wrócił do normalności.



## Uczyń ćwiczenia dobrą zabawą

Rób to, co lubisz, we własnym tempie. Możesz stopniowo zwiększać intensywność, gdy będziesz gotowy/gotowa. Nie bój się złapać lekkiej zadyszki. Z czasem się do tego przyzwyczaisz i będzie łatwiej.

Jeśli nauczysz się czerpać z tego przyjemność, będziesz ćwiczyć bardziej regularnie i sprawisz, że aktywność fizyczna stanie się częścią Twojego codziennego życia.

## Rozciąganie

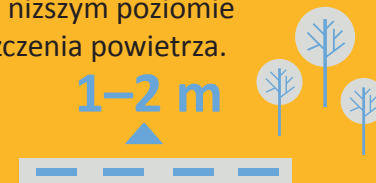
Delikatne rozciąganie może poprawić elastyczność. To może ułatwić wykonywanie codziennych czynności i zredukować ból. Rozciąganie jest również dobrym narzędziem do ćwiczenia uważności (mindfulness) i może pozytywnie wpływać na samopoczucie.



## Unikaj dróg

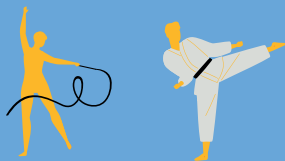
Jeśli ćwiczysz na zewnątrz, trzymaj się z daleka od dróg, aby unikać zanieczyszczonego powietrza. Pamiętaj, że poziom zanieczyszczenia powietrza jest niższy już w odległości 1–2 metrów od drogi.

Gdy ćwiczysz w mieście, korzystaj z parków, publicznych przestrzeni i ścieżek o niższym poziomie zanieczyszczenia powietrza.



## Spróbuj czegoś innego

Wiele osób uważa, że ćwiczenia nie są dla nich – w szczególności, gdy nie lubią biegać, chodzić na siłownię ani uprawiać sportów zespołowych. Ale każdy może znaleźć coś dla siebie! Spróbuj czegoś innego – tańca, karate lub nawet treningu cyrkowego. Odkrywaj swoje miasto na rowerze elektrycznym lub skuterze. Istnieje niezliczona ilość opcji, dlatego nie ograniczaj się do czegoś, co nie sprawia Ci przyjemności.



## Sprawdzaj pogodę

Powietrze jest zazwyczaj bardziej zanieczyszczone w trakcie gorących, słonecznych dni, podczas gdy bywa czystsze po deszczowych lub wietrznych okresach. Postępuj zgodnie z publicznie dostępnymi informacjami zdrowotnymi w gorące dni lub dni o wysokim zanieczyszczeniu powietrza. To mogą być rzadkie dni, w których osoby z chorobami płuc powinny unikać intensywnej aktywności fizycznej.



## Równowaga

Ważne jest, aby pracować nad zdolnością utrzymywania równowagi – rozważ ćwiczenia na jedną nogę lub ćwiczenia poprawiające równowagę, np. jogę, jazdę na nartach lub wspinaczkę. To pomaga unikać upadków, do których może dochodzić z wiekiem.



## Nie poddawaj się

*Budowanie mięśni jest szczególnie ważne dla osób ze schorzeniami płuc, kobiet i starszych ludzi. Mięśnie można rozwijać poprzez wykonywanie ćwiczeń takich jak podnoszenie ciężarów czy ćwiczenia z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała.*



## Częściej

Unikaj spędzania długiego czasu w pozycji siedzącej lub leżącej, na przykład w trakcie oglądania telewizji lub pracy przy biurku. Jeśli to jest niemożliwe do uniknięcia, wstawaj co najmniej raz na 30 minut.

Zadaniem tego dokumentu jest upublicznianie informacji o znaczeniu aktywności fizycznej dla utrzymywania zdrowia płuc, a także wspieranie pracowników służby zdrowia w wyjaśnianiu korzyści płynących z dbania o zdrowie płuc. Został przygotowany przez European Lung Foundation (ELF) w ramach kampanii Healthy Lungs for Life. W opracowywaniu dokumentu brał udział pacjent Kjeld Hansen i pracownicy służby zdrowia: Frits Franssen, Thierry Troosters i Karl Sylvester.



**HEALTHY LUNGS FOR LIFE**