

Activitatea fizică și plămâni

Orice tip de exerciții sau activitate care solicită mușchii este considerată activitate fizică. Poate fi un hobby care vă face plăcere sau o activitate competitivă. Poate fi orice, de la alergat sau ciclism la fotbal sau tenis; de la bowling sau golf la patinaj sau surfing sau orice alt tip de activitate. De asemenea, poate include activități fizice care fac parte din viața de zi cu zi, precum grădăritul sau curățenia. Chiar și să parcați mai departe de magazine și să mergeți pe jos restul drumului este un pas pozitiv către îmbunătățirea activității fizice.



Orice activitate suplimentară ajută la îmbunătățirea stării dvs. de sănătate. Nivelurile recomandate de activitate sunt:

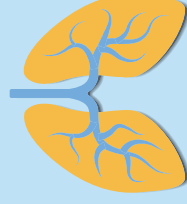
**2 ore și
30 de minute
pe săptămână**

Asta înseamnă
30 de minute
pe zi,
5 zile pe
săptămână

Fiecare serie
de exerciții
poate dura
doar 10 minute

Este normal
să gâfâți,
dar totuși să
puteți vorbi

Activitățile fizice
pot îmbunătăți
funcționarea
plămânilor.



Activitățile fizice
vă pot îmbunătăți
starea fizică și
psihică generală.
Acestea pot
reduce riscul de
a dezvolta alte
afecțiuni, precum
atacul cerebral,
bolile cardiace,
depresia și
diabetul de tip 2.

Exercițiile personalizate,
precum reabilitarea
pulmonară, vă pot ajuta
să vă simțiți mai bine
sau să vă gestionați
afecțiunea pulmonară,
dacă este cazul.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

Sfaturi de top

Încălzire, destindere

Începeți ușor și faceți-vă încălzirea cu mișcări lente. Acestea pregătesc corpul pentru mișcare.

La finalul antrenamentului, încetiniți activitățile, întindeți-vă mușchii pe care i-ați folosit și lăsați respirația să revină la normal.



Distrați-vă

Faceți ceea ce vă place, în ritmul propriu. Puteți crește treptat intensitatea, atunci când vă simțiți pregătiți. Nu vă fie teamă să găfâți puțin. Va fi mai ușor pe măsură ce vă obișnuiți.

Dacă activitatea este distractivă, sunt șanse mai mari să fiți consecvenți și să o introduceți în rutina proprie.

Întinderi

Întinderile ușoare pot îmbunătăți flexibilitatea. Aceasta este importantă și vă ajută la realizarea activităților zilnice, reducând durerile. De asemenea, exercițiile de întindere sunt un instrument foarte bun pentru mindfulness, care poate ajuta la bunăstarea mentală.



Evitați șoselele

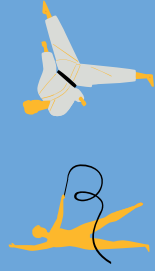
IDacă faceți activități fizice în aer liber, stați departe de șosele pentru a evita poluarea din aer. Însă nu uitați, nivelurile de poluare a aerului scad chiar și la o distanță de 1-2 metri față de trafic.

Când faceți activități fizice în oraș, mergeți în parcuri, în spațiile publice și pe traseele cu niveluri scăzute de poluare a aerului.



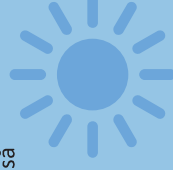
Încercați ceva diferit

Mulți dintre noi credem că nu ne place să facem activitate fizică, în special dacă nu ne place să alergăm, să mergem la sală sau sporturile de echipă. Dar există ceva pentru fiecare! Încercați ceva diferit, poate ore de dans, karate sau chiar antrenamente de circ. Puteți explora orașul cu bicicleta electrică sau cu scuterul. Există nenumărate opțiuni, așa că nu vă limitați la ceea ce nu vă face plăcere.



Vedeți cum va fi vremea

În general, poluarea atmosferică este mai mare în zilele calde și însorite. Aerul are tendința de a fi mai curat după ploaie sau vânt. Respectați recomandările de sănătate publică în zilele toride sau în zilele cu polare atmosferică ridicată. Acestea se pot număra printre rarele zile în care, dacă suferiți de o afecțiune pulmonară, activitatea intensă trebuie evitată.



Echilibru

Este important să ne păstrăm capacitatea de echilibru – gândiți-vă la mișcări cu un singur picior sau activități care implică menținerea echilibrului, precum yoga, schiatul sau cățărul. Acestea ajută la prevenirea căzăturilor pe măsură ce îmbătrânim.



Rămâneți puternici

Dezvoltarea musculaturii este importantă, în special pentru persoanele care suferă de afecțiuni pulmonare, femei și vârstnici. Ne putem dezvolta mușchii făcând activități precum ridicarea greutăților sau exerciții care folosesc doar greutatea propriului corp.



Mișcați-vă des

Nu petreceți perioade lungi de timp stând jos sau în pat, de exemplu la televizor sau la birou. Dacă faceți acest lucru, ridicați-vă în picioare cel puțin o dată la 30 de minute.

Acest document a fost elaborat cu scopul de a instrui publicul cu privire la activitatea fizică necesară pentru menținerea unor plămâni sănătoși, precum și pentru a ajuta profesioniștii din domeniul sănătății să explice beneficiile plămânilor sănătoși. Acesta a fost creat de Fundația Europeană pentru Plămâni (EFP – European Lung Foundation), ca parte a campaniei Healthy Lungs for Life (Plămâni Sănătoși pentru Viață), cu sprijinul pacientului Kjeld Hansen și al profesioniștilor din domeniul sănătății Frits Franssen, Thierry Troesters și Karol Sylester.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE