

Aktywność fizyczna



Bezpieczeństwo przede wszystkim

- Po okresie braku aktywności, poradź się rodzinnego pracownika służby zdrowia zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program ćwiczeń intensywniejszych niż szybki marsz.
- Koniecznie noś wygodne, dobrze dopasowane obuwie.
- Noś bransoletkę lub naszyjnik MedicAlert®.
- Uważaj na to, co odczuwasz. W przypadku silnej zadyszki lub bólu w klatce piersiowej poradź się rodzinnego pracownika służby zdrowia.
- Mierz poziom glukozy we krwi przed, podczas i na wiele godzin po zażyciu ruchu, aby zobaczyć, jak aktywność fizyczna wpływa na twój poziom glukozy.
- Jeżeli cukrzyca nie jest leczona poprzez zmianę stylu życia lub przy pomocy leków podnoszących poziom insuliny, noś przy sobie szybko działające węglowodany na wypadek potrzeby wyrównania spadku poziomu glukozy (hipoglikemia) – na przykład glukozę w tabletkach (najlepiej) lub Life Savers®.

Zaczynaj powoli. Małe dawki ćwiczeń, np. marsz przez pięć do 10 minut dziennie, mają znaczenie.

Zarówno aerobik jak ćwiczenia z oporem są ważne dla osób z cukrzycą.

Dlaczego aktywność fizyczna jest tak ważna?

Regularne ćwiczenia przynoszą korzyści dla zdrowia, w tym utratę na wadze, wzmocnienie kości, lepszą regulację ciśnienia krwi, mniej zachorowań na choroby serca i raka, a także przyływ energii. Jeśli chorujesz na cukrzycę typu 2 (type 2 diabetes), regularne ćwiczenia dają dodatkowe korzyści: poprawę wrażliwości organizmu na insulinę i lepszą regulację poziomu glukozy we krwi.

Jaki rodzaj aktywności jest najlepszy?

Ćwiczenia aerobik (aerobic exercises) (takie jak szybki marsz, bieg, pływanie, taniec, gra w hokeja czy jazda na nartach) zmuszają do pracy serce i płuca oraz dostarczają mięśniom tlenu.

Ćwiczenia z oporem (resistance exercises) (takie jak podnoszenie ciężarów) zwiększają siłę mięśni i uzupełniają korzyści z ćwiczeń aerobik. Jeśli decydujesz się na podjęcie ćwiczeń z oporem, należy najpierw skorzystać z porad wykwalifikowanego specjalisty od ćwiczeń fizycznych i zaczynać powoli.

Jaka ilość jest wystarczająca?

Twoim celem powinno być wykonywanie ćwiczeń aerobik, od średnio do bardzo intensywnych, przez 150 minut tygodniowo (np. 30 minut przez pięć dni w tygodniu).

Możesz być zmuszony zaczynać powoli, ćwicząc tylko przez 10 minut dziennie, stopniowo dochodząc do formy. Dobrą nowiną jest fakt, że wielokrotne, krótsze sesje ćwiczeń, nawet trwające tylko pięć do 10 minut, są prawdopodobnie równie korzystne, jak jedna dłuższa sesja o tej samej intensywności.

Jeśli możesz i gdy jesteś gotów, spróbuj dodać ćwiczenia z oporem, takie jak podnoszenie ciężarów, trzy razy w tygodniu.

Aktywność fizyczna

Zwiększaj aktywność fizyczną

- Włącz aktywność fizyczną do swoich codziennych zajęć.
- Staraj się być aktywny przez większość dni w tygodniu.
- Chodź pieszo gdy tylko możesz, zamiast korzystać z auta.
- Zaczynaj powoli i stopniowo zwiększaj ilość wysiłku; na przykład zacznij od spaceru i przejdź do szybkiego marszu.
- Spędzaj czas z rodziną na ćwiczeniach; takich jak wspólne pływanie lub jazda na łyżwach, zamiast oglądania telewizji czy filmu.
- Wypróbuj nowe formy aktywności, naucz się tańczyć, grać w koszykówkę lub jeździć na rowerze.
- Ciesz się poprawą swojego zdrowia i samopoczucia!



Nie ustawaj!

Zmiana przyzwyczajeń może być trudna, więc przygotuj plan na wypadek obniżenia motywacji lub entuzjazmu:

- Rób coś, co lubisz! Trudno jest regularnie wykonywać coś, co Cię nie cieszy. Znaleźcie odpowiednie dla Ciebie typu aktywności może wymagać wypróbowania kilku opcji.
- Postaraj się o sieć wsparcia. Poproś rodzinę, przyjaciół i kolegów z pracy o pomoc motywacyjną poprzez towarzyszenie Ci na spacer lub do siłowni.
- Ustal małe, osiągalne cele i wynagradzaj się w zdrowy sposób gdy je osiągniesz.
- Zapytaj znajomych, którzy ćwiczą regularnie, w jaki sposób udało im się zacząć ćwiczyć.
- Kup obuwie przeznaczone do marszu.
- Przygotuj sobie listę powodów, skłaniających do uwzględnienia w Twoim życiu aktywności fizycznej.

Planuj aktywność!

Spróbuj wypełnić podaną tabelę i odhaczaj każdą czynność po jej wykonaniu, aby ułatwić przyzwyczajanie się do nich przez pierwszych kilka tygodni! W miarę, jak Twój organizm się dostosuje, dopilnuj, aby zwiększyć intensywność ćwiczeń i przedłużyć je do 30 minut dziennie – i więcej! Bliższe informacje o tym, jak zacząć ćwiczyć, znajdziesz na filmie wideo “Managing Your Fitness”, zawartym w niniejszym zestawie.

	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Przykład	Poranny spacer	Spacer po obiedzie	Zagrać w hokeja z chłopcami	Pojechać do biblioteki na rowerze zamiast autem	Pływanie z rodziną	Wieczór gry w kręgle	Grabienie liści
Tydzień 1							
Tydzień 2							
Tydzień 3							

Twoim celem powinno być wykonywanie ćwiczeń od średnio do bardzo intensywnych przez co najmniej przez 150 minut tygodniowo (np. 30 minut pięć razy w tygodniu).