

RUCH TO KLUCZ DO ZDROWIA

Regularna aktywność wzmacnia serce, kości, mięśnie, redukuje stres oraz obniża ryzyko chorób cywilizacyjnych takich jak cukrzyca czy otyłość.

Każdy krok ma znaczenie.



Twoje ciało
zostało stworzone
do ruchu –
wykorzystaj to.

Każdy krok się liczy.
Każdy ruch ma
znaczenie.

JAK WPLEŚĆ RUCH W CODZIENNE OBOWIĄZKI

KROK 1

Ruch to coś znacznie więcej niż trening na siłowni. Nie ogranicza się jedynie do zaplanowanych ćwiczeń wpisanych w grafik, ale składa się także z wielu drobnych aktywności, które możemy wykonywać każdego dnia. Wystarczy wprowadzić kilka prostych zmian w codziennych nawykach, by nasze ciało było aktywne niemal „przy okazji” – podczas gotowania, spaceru do sklepu czy nawet mycia zębów.

Aktywność fizyczna nie musi być dodatkowym obowiązkiem. Może stać się naturalną częścią codzienności, jeśli nauczymy się wykorzystywać każdą okazję do ruchu. To właśnie te małe, regularnie powtarzane działania mają ogromną moc – poprawiają kondycję, wzmacniają organizm i pozytywnie wpływają na nasze samopoczucie.

Pamiętaj: wielka forma zaczyna się od małych kroków, wykonywanych każdego dnia.



Spacer podczas rozmowy telefonicznej zamiast siedzenia w miejscu.



Jazda rowerem do pracy albo na zakupy zamiast samochodem.



Krótką rozgrzewkę przy biurku co godzinę – kilka skłonów, krążeń ramion czy przysiadów.

- ✓ Zamiast windy – schody.
- ✓ Krótka rozgrzewka przy biurku co godzinę – kilka skłonów, krążeń ramion czy przysiadów.
- ✓ Unieś stopę, gdy siedzisz przed TV i „pisz” paluchem w powietrzu litery alfabetu.
- ✓ Spacer podczas rozmowy telefonicznej zamiast siedzenia w miejscu.
- ✓ Rozciąganie się podczas pracy przy komputerze.
- ✓ Jazda rowerem do pracy albo na zakupy zamiast samochodem.
- ✓ Taniec w rytm ulubionej piosenki w czasie wolnym.
- ✓ Mycie zębów na jednej nodze – ćwiczy równowagę i angażuje mięśnie głębokie.
- ✓ Czekając w kolejce, możesz napinać i rozluźniać mięśnie brzucha lub pośladków – to mini-trening izometryczny.
- ✓ Za każdym razem, gdy przechodzisz przez drzwi, unieś ręce i przeciągnij się.
- ✓ Taniec z odkurzaczem czyli odkurzanie pokoju w rytm muzyki.
- ✓ Stawanie na palcach podczas mycia naczyń: wzmacniasz łydki i równowagę.
- ✓ Mini-marsz w miejscu w łazience – np. podczas czekania, aż zadziała odżywka do włosów bądź podczas mycia zębów.
- ✓ Ćwiczenia stóp pod biurkiem: postaw stopy płasko na ziemi, a następnie unosz pięty wysoko, opierając się na palcach. Powtórz 10–15 razy.
- ✓ Chodzenie po domu z książką na głowie – ćwiczenie postawy i równowagi w zabawny sposób.



Możesz robić to sam albo z dzieckiem, partnerem, koleżanką, psem.



Nie musisz robić wszystkiego perfekcyjnie. Wystarczy, że zaczniesz się ruszać częściej i świadomie. Regularność w małych krokach daje większe efekty niż wielkie zrywy od czasu do czasu.



Zacznij dziś, nawet od najmniejszej zmiany



Wprowadzasz w swoje życie nowy nawyk. Nawyki pomagają w codziennym funkcjonowaniu, eliminując potrzebę zastanawiania się nad prostymi czynnościami. Wiesz o tym i dlatego chcesz wprowadzić nowy zdrowy nawyk. Nawyk wymaga od nas podjęcia jakiegoś działania. Jednak z czasem to działanie staje się domyślne, zautomatyzowane, i to brak tego określonego działania powoduje pewien dyskomfort, poczucie niespełnionego obowiązku. Choć „zachowanie automatyczne” może kojarzyć nam się negatywnie, tak naprawdę prawie połowa naszych codziennych zachowań to właśnie automatyzmy. To dobra wiadomość. Oznacza to, że nie marnujemy zasobów naszego mózgu na zastanawianie się nad prostymi czynnościami jak np. mycie zębów. Gorzej, że nawyki mogą być dobre, ale też złe.



Kolejny nawyk:
Uśmiechaj się do siebie w każdym napotkanym lustrze

KROK 2

ĆWICZ KAŻDEGO DZIA



Postaw na małe wygrane. Wybierz jedno ćwiczenie, na którym skupisz się przez następny miesiąc. Potraktuj z powagą konieczność wykonywania go codziennie, nawet jeśli jest to tylko 15-minutowy spacer. Nie ma wymówek. Nie pozwól, by stało się ono jedną z tych rzeczy, które nieustannie odkłada się na później, gdy pojawiają się nowe „ważniejsze” sprawy.



Pamiętaj, że choć zakłócenia są nieuniknione, bez względu na wszystko powinieneś podchodzić do tego zadania jak do obowiązku. I każdego dnia, gdy uda Ci się je wykonać, świętuj to jak małe zwycięstwo.

KROK 3

WPLEĆ TO ZADANIE W CODZIENNOŚĆ



Nie próbuj przemieniać go w wyrafinowany proces treningowy, który wyrwca wszystko do góry nogami. Ćwiczenie powinno być na tyle proste, by mogło się stać częścią życia. Nie może ono mieć zbyt dużego wpływu na Twój zwykły harmonogram. Ma być wykonalne, a zarazem wystarczająco trudne, by stanowiło małe wyzwanie.

KROK 4

ZOBOWIĄŻ SIĘ DO 30 DNI



Zobowiąż się do wykonywania nowego ćwiczenia przez 30 dni. W wielu badaniach wykazano, że 30 dni to czas wystarczający na ukształtowanie nowego nawyku. Kilka pierwszych tygodni zmiany nawyków zawsze jest trudne, lecz powzięte zobowiązanie pomoże Ci umocnić nawyk i przemienić go w typowy, codzienny rytuał. Po przekroczeniu bardzo ważnej granicy 30 dni postępowanie zgodnie z nowym przyzwyczajeniem stanie się znacznie prostsze.



NAJWAŻNIEJSZE!



Nieważne czy chodzi o zajęcia jogi, grę w siatkówkę z synem – uczyni z wybranego ćwiczenia punkt obowiązkowy każdego dnia przez cały najbliższy miesiąc.