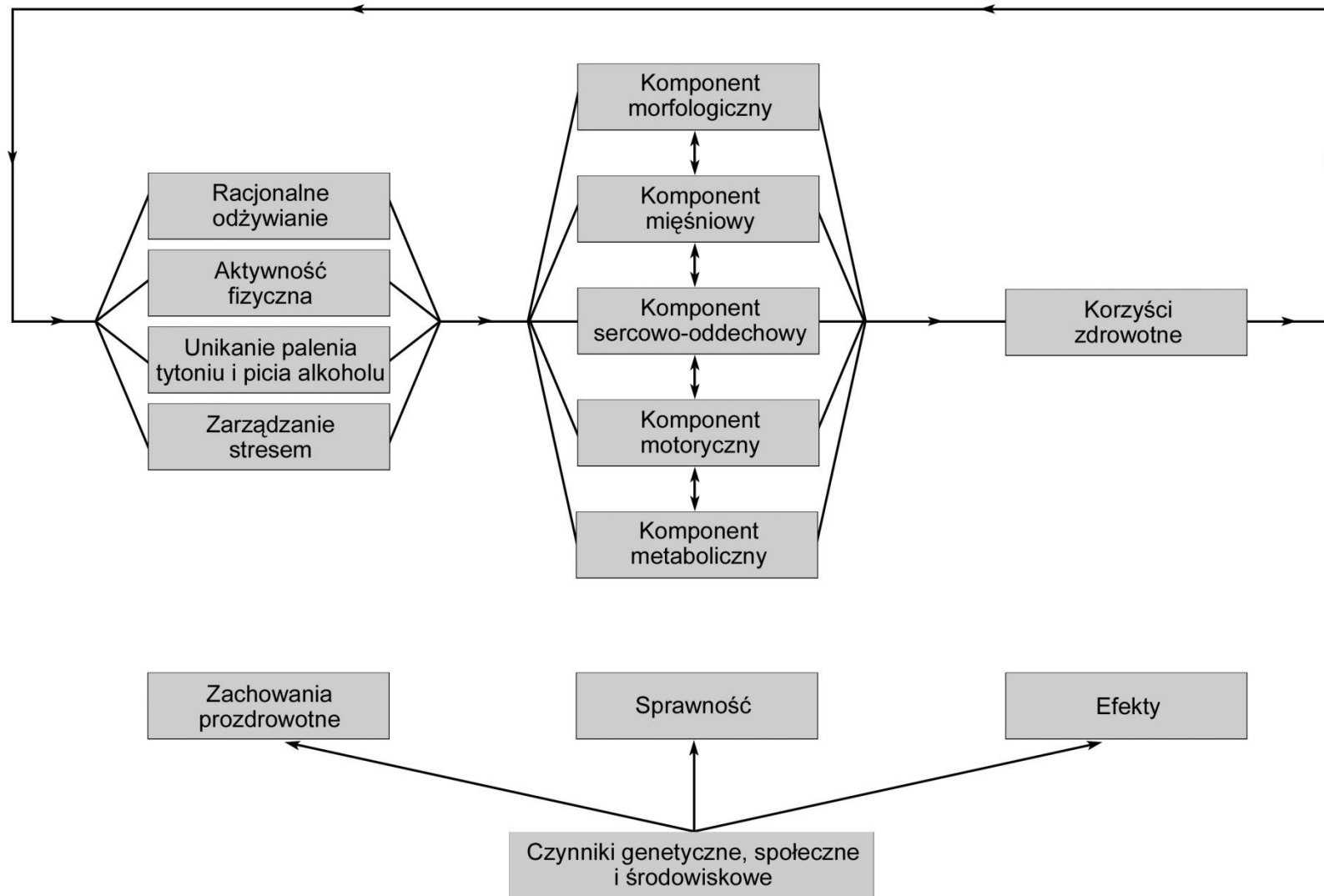


BURN

ENERGY

NOT FUEL

Zależności pomiędzy zachowaniem, sprawnością fizyczną i zdrowiem

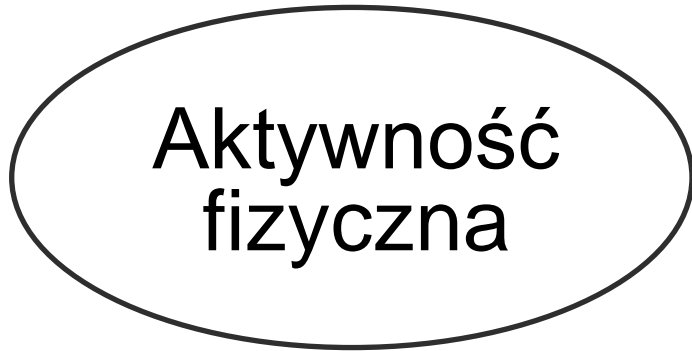


Blair S.N, Y. Cheng, and J.S. Holder. Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? Medical Science and sports Exercise. Vol. 33, No. 6, Supplement. 2001, pp. S379-S399

Aktywność fizyczna to **ruch**
ciała spowodowany skurczami
mięśni szkieletowych, który
znacząco podnosi wydatek
energetyczny

Bouchard C, Tremblay A, Després JP, Nadeau A, Lupien PJ, Thériault G, Dussault J, Moorjani S, Pinault S, Fournier G. The response to long-term overfeeding in identical twins. *The New England Journal of Medicine*. 1990 May 24; 322(21):1477-82

Bodziec



Efekt



Korzyści zdrowotne są możliwe do osiągnięcia przez osoby, które podejmą się **regularnej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności**

Suma aktywności fizycznej powinna wynosić przynajmniej **200 kilokalorii dziennie**

Każda dorosła osoba, powinna zgromadzić sumę **trzydziestu minut** lub większą aktywności fizycznej każdego dnia w tygodniu

Dzieci i młodzieży w wieku od 5 do 17 lat powinny każdego dnia w tygodniu zgromadzić co najmniej **60 minut aktywności fizycznej** o umiarkowanej lub wysokiej intensywności

Każda ilość dodatkowej aktywności fizycznej, przekraczająca zalecane minimalne 60 minut, zapewnia dodatkowe korzyści

Children and youth aged 5–17 should accumulate at least 60 minutes of **moderate to vigorous** intensity physical activity daily

Amounts of physical activity greater than 60 minutes provide **additional health benefits**

Most of the **daily physical activity** should be aerobic

Vigorous-intensity activities should be incorporated, including those that strengthen muscle and bone, at least 3 times per week

Pływanie 40 min - 166 kcal



Pływanie w basenie
Sobota, Sty 19, 2019



00:40:33
Czas trwania



103 bpm
Średnie tętno
Maks. 124 | Min. 0



166 kcal
Kalorie



Bieganie 33 min - 218 kcal



Jogging
Czwartek, Sty 10, 2019



00:33:40
Czas trwania



A B 3.64 km
Dystans



125 bpm
Średnie tętno
Maks. 136 | Min. 82



218 kcal
Kalorie

Trening podstawowy



Rower stacjonarny 55 min - 423 kcal



Jazda na rowerze stacjonarnym
Środa, Sty 23, 2019



00:55:09
Czas trwania



137 bpm
Średnie tętno
Maks. 201 | Min. 0



423 kcal
Kalorie

Trening
ogólnorozwojowy i
podstawowy



Rower 40 min - 150 kcal



Kolarstwo

Niedziela, Lut 10, 2019 12:59 | Polar BEAT



01:11:30

Czas trwania



A B 10.08 km

Dystans



87 bpm

Średnie tętno

Maks. 98 | Min. 73

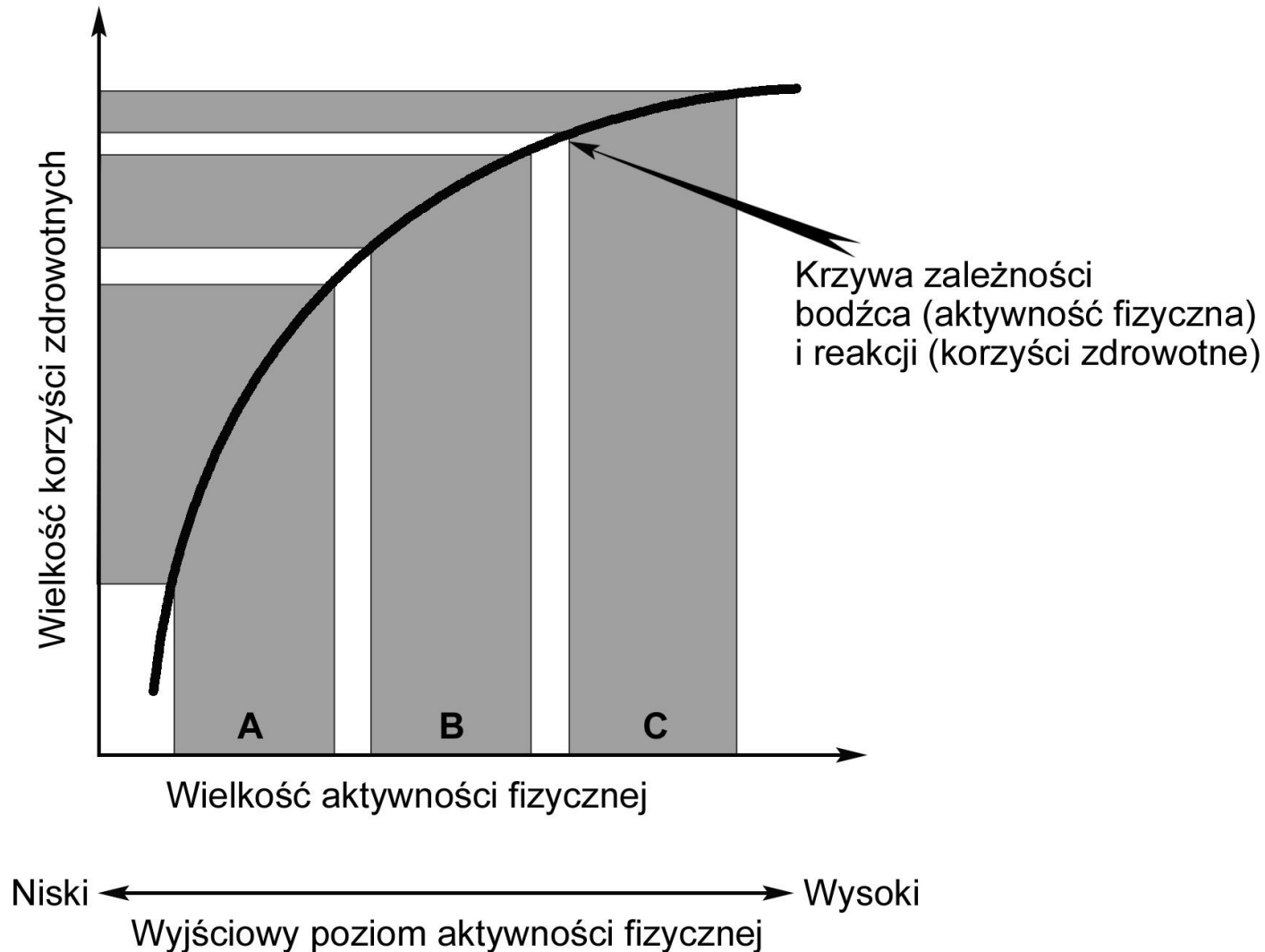


150 kcal

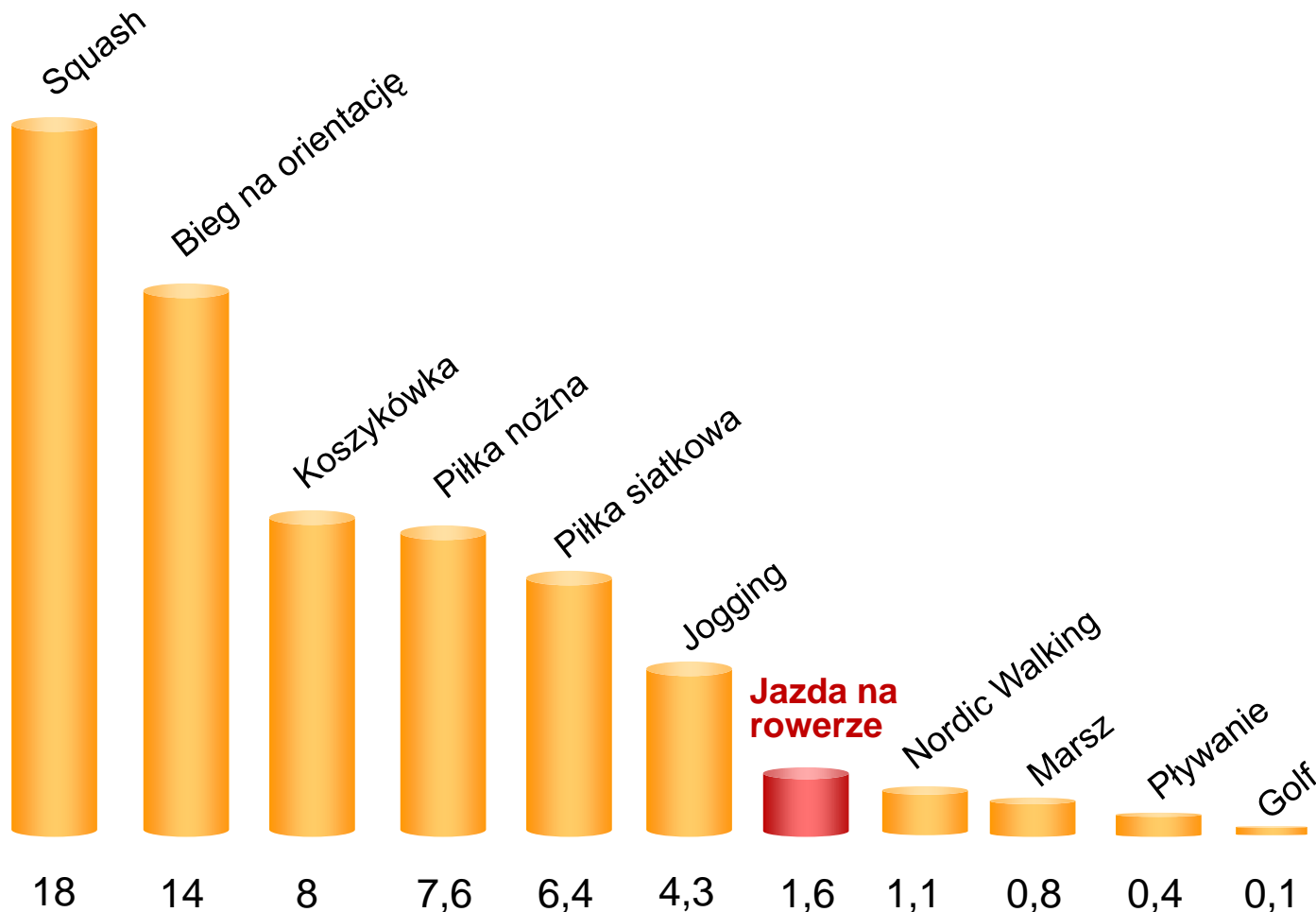
Kalorie



Dose-response curve



Urazy w różnych formach aktywności fizycznej



Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży



Instytut
Żywności
i Żywienia



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży – aktywność fizyczna



GO

BIKE