

Exerciții fără echipamente

O abordare accesibilă pentru sănătatea ficatului

ZIUA
MONDIALĂ
A FICATULUI



Activitatea fizică este unul dintre pilonii fundamentali pentru prevenirea și gestionarea bolilor hepatice, inclusiv **Boala hepatică steatotică asociată disfuncției metabolice (MASLD)**, **rezistența la insulină** și alte tulburări cardiometabolice. Totuși, mulți indivizi se confruntă cu **bariere** atunci când încearcă să adopte o rutină de exerciții, mai ales când consideră că sunt necesare echipamente sau abonamente la sală.

Acest articol prezintă un cadru practic, accesibil și bazat pe dovezi pentru a promova exercițiul fără echipament, subliniind eficacitatea, accesibilitatea și rolul său central în susținerea sănătății ficatului.

Tema campaniei din 2026, "**Obiceiuri Bune, Ficat sănătos**", evidențiază importanța integrării unor obiceiuri sustenabile care să întărească **sănătatea ficatului** pe tot parcursul vieții. Dovezile arată că atât antrenamentul aerob, cât și cel de rezistență îmbunătățesc compoziția corporală, reduc grăsimea hepatică, scade inflamația și cresc sensibilitatea la insulină.

Exercițiile fără echipament folosesc greutatea corpului ca rezistență naturală, permițând indivizilor să-și antreneze forța, mobilitatea și capacitatea cardiovasculară prin mișcări simple și sigure.

Impactul exercițiului fizic fără echipament asupra sănătății ficatului:

- Mișcarea regulată, chiar și la intensitate moderată, contribuie la:
- Reducerea steatozei hepatice
- Îmbunătățirea metabolismului glucozei și reducerea rezistenței la insulină
- Optimizarea profilului lipidic
- Reducerea inflamației sistemice
- Susținerea controlului greutății și reducerea grăsimilor viscerală



**OBICEIURI BUNE
FICAT SĂNĂTOS**

Aceste beneficii apar indiferent de pierderea în greutate, subliniind relevanța activității fizice pentru sănătatea ficatului.

Componente esențiale ale unei rutine fără echipamente

- Încălzire (5 minute)
- Pregătește articulațiile și îmbunătățește mobilitatea.

Exemple: Marșul pe loc; Mobilizarea gâtului, umerilor și șoldurilor; Rotație ușoară a coloanei vertebrale; Ridicări ale genunchilor

Antrenament cardiovascular (10-15 minute)

- Crește ritmul cardiac și capacitatea aerobă. Opțiuni:
- Mers rapid pe loc
- Sărituri; Urcare și coborâre scări; Alergare ușoară pe loc; Ridicare pe vârfuri
- Dans liber



Exerciții fără echipamente

O abordare accesibilă pentru sănătatea ficatului

ZIUA
MONDIALĂ
A FICATULUI



Antrenament funcțional de forță (10 - 20 de minute)

Mișcări care activează grupele musculare majore și îmbunătățesc sensibilitatea la insulină.

Exemple:

- Genu-flexiuni
- Flotări (pe perete sau pe podea) Înclinări de triceps pe un scaun
- Fandări
- Poziția – „scândură”

Întindere și relaxare (5-10 minute)

Reduce tensiunea și sprijină recuperarea.

Întinderea piciorului, spatelui și brațelor

Respirație profundă

Mobilizare blândă a coloanei vertebrale



Componente esențiale ale unei rutine fără echipamente

Pentru a transforma o rutină într-un obicei durabil, sunt recomandate următoarele principii:

1. Progresie treptată: crește repetările sau timpul la fiecare două săptămâni.
2. Consecvența în detrimentul intensității: 15 minute pe zi pot fi mai eficiente decât ședințele intense rare.
3. Varietate: tipuri alternative de mișcare pentru a evita monotonia.
4. Conștientizarea corpului: evită durerea ascuțită și respectă limitele personale.
5. Integrare zilnică: mergi mai mult, alege scările.

Eliminarea barierelor: strategii motivaționale

Mulți indivizi renunță la exerciții fizice din cauza motivației scăzute. Aceste strategii pot ajuta:

Începe cu obiective mici și realiste.

Urmărește progresul într-un caiet sau aplicație.

Fă exerciții cu muzică sau videoclipuri ghidate gratuite.

Implică membrii familiei sau colegii.

Legă exercițiile fizice de o rutină zilnică (după micul dejun, după muncă).

Scopul nu este perfecțiunea, ci consistența — esența **Obiceiurilor Bune, Ficatului Sănătos**.

Nu necesită resurse materiale sau spații specifice și poate fi integrat ușor în rutina zilnică. În contextul **Zilei Mondiale a Ficatului 2026**, promovarea acestui tip de activitate fizică reprezintă o oportunitate de a împuternici populația, de a elimina barierele și de a construi obiceiuri solide care să întărească ficatul pe tot parcursul vieții.

Mișcarea—chiar și doar 10 minute pe zi—este un act de prevenție. Fiecare mișcare este un mesaj de sănătate: obiceiuri solide, ficat puternic.