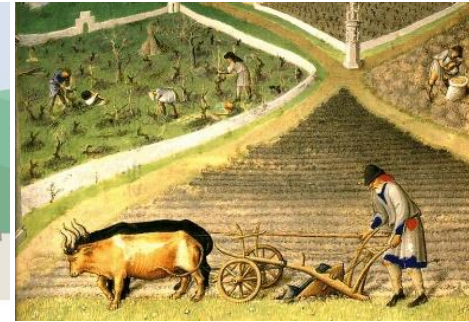
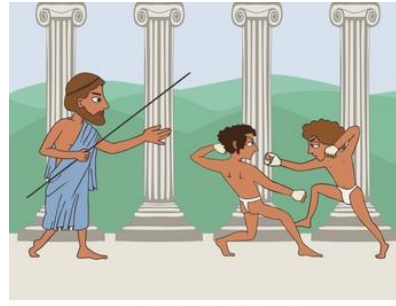




Egy kicsi mozgás mindenkinek kell...

„Fizikai passzivitás” – a 21. századi jelenség

Évszázadokkal ezelőtt a gyűjtögetés, a vadászat, a szántás és az aratás, a modern közlekedési eszközök hiánya napi szinten mozgásban tartotta az embereket.



A technika fejlődésével azonban egyre kevesebbet kell mozognunk: ülve dolgozunk, ülve közlekedünk, ülve pihenünk, ülve élünk társasági életet. Gyermekek, aktív korúak és idősek egyaránt.



Mit okoz a mozgáshiány?

- ❖ *anyagcsere zavart* – túlsúly, elhízás, metabolikus szindróma, cukorbetegség
- ❖ *szív-érrendszeri károsodást* – magasvérnyomás, érelmeszesedés
- ❖ *idegrendszeri tüneteket* – stressz, alvászavar, fáradékonyság
- ❖ *mozgásszervi problémákat* – ízületi kopás, csontritkulás
- ❖ *immunityengedet*

Ne az „álomalak” legyen a fő cél, hanem az egészség! – a rendszeres mozgás előnyei:



kalóriaégetés:
fogyás,
anyagcsere
javulása



izomerősítés:
javuló erőnlét,
ízületeket
stabilizálja



**kedvező szív-
érrendszeri
hatások:**
vérnyomás, pulzus



stresszoldás:
jobb közérzet,
koncentráció,
alvásminőség



immunerősítés:
fertőzések,
akár daganatok
ellen is

Alapelvek: FOKOZATOSSÁG, RENDSZERESSÉG, SZEMÉLYRE SZABOTT MOZGÁSFORMA
Krónikus betegek előbb konzultáljanak a kezelőorvosukkal!

A fizikai aktivitás intenzitása (Borg skála)

Bármilyen testmozgás fizikai aktivitásnak számít, amelyben a vázizomzat működtetéséhez energia szükséges. Olyan tevékenységek tartoznak ide, amiket munka, játék, ház körüli munka, utazás vagy szórakozás közben is végez az ember. Ilyen például az emelés, lépcsőzés, házimunka, bevásárlás, táncolás és kertészkedés. *



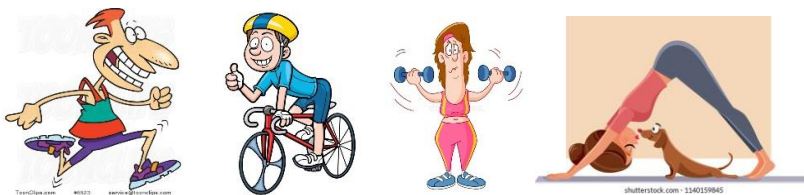
* Forrás: WHO Irányelvek a fizikai aktivitás és az inaktivitás tekintetében 2020
Magyar Életmód Orvostani Társaság Mozgás Receptre Szakértői Testület

Felelős kiadó: ÉMOT / 2024010
Lezárás dátuma: 2024. 12. 18.



Mozgásformák:

- ❖ *aerob („kardio”)* pl. gyaloglás, futás, úszás, biciklizés, aerobik – javítják az állóképességet
- ❖ *erőnléti edzések* – erősítik az izmokat és a csontozatot
- ❖ *jóga, pilates* – növelik a rugalmasságot, hajlékonyságot, javítják az egyensúlyt



Minimálisan mennyi mozgást javasol a WHO *hetente*?

- ❖ 150 perc legalább 5-ös intenzitású közepes mozgást (pl. futás, tempós úszás vagy biciklizés)
- ❖ 300 perc 4-es intenzitású vagy könnyebb mozgást (pl. séta, lassú úszás vagy biciklizés)
- ❖ 75 perc közepesen és 150 perc könnyebb mozgást
- ❖ DE: nem elég csak aerob („kardio”) mozgást végezni, heti 2x30 perc erősítő edzés is kell!

Rendszeres mérsékelt intenzitású aerob mozgás hatásai számokban:

- ❖ a vérnyomás felső (szisztolés) értéke 10 Hgmm-rel csökken
- ❖ a vérnyomás alsó (diasztolés) értéke 5 Hgmm-rel csökken
- ❖ a nyugalmi pulzusszám percenként 5–10-zel csökken
- ❖ az éhgyomri vércukorszint 14%-kal csökken
- ❖ az étkezés utáni vércukorszint 12%-kal csökken
- ❖ a HbA1C szint 0,9%-kal csökken
- ❖ az éhgyomri inzulinszint 24%-kal csökken



Minden fizikai aktivitás számít - az időhiány nem kifogás!

Mozogni nemcsak edzőteremben vagy futópályán lehet. Kis odafigyeléssel még a legzsúfoltabb mindennapokba is beépíthető egy kicsivel több mozgás. Kezdje apró lépésekkel és fokozatosan építse be a napi rutinba! **Íme néhány tipp:**

- ❖ *Reggeli edzés* – keljen 15 perccel korábban, végezzen pár guggolást, fekvőtámaszt, felülést!
- ❖ Menjen munkába *kerékpárral vagy gyalog!*
- ❖ *Szálljon le a buszról egy-két megállóval előbb* és sétáljon egy kicsit!
- ❖ *Parkoljon távolabb az autójával* és sétáljon!
- ❖ *Lépcsőzzön* liftezés helyett!



- ❖ *Sétáljon hosszabban a kutyájával, játsszon vele aktívabban!*
- ❖ *Telefonálás közben járkáljon, sétáljon!*
- ❖ *Tartson rendszeres 5-10 perces szüneteket munka közben* és mozgassa át magát!



- ❖ *Játsszon aktívan a gyerekekkel* - fogócskázzon, labdázzon, biciklizzen, ugrókötelezzon!
- ❖ *Mozogjon tévézés közben* – futópad, szobakerékpár, guggolások, hasprés, lábemelés
- ❖ *Végezzen 20-30 perces otthoni edzésprogramokat* online edzésvideók segítségével!



- ❖ *Takarítás közben* óránként akár 150-200 kcal-t is elégethet. Ha *közben zenét hallgat*, könnyebben és dinamikusabban megy a mozgás.
- ❖ *Mossa és takarítsa az autóját saját maga!*
- ❖ *Válasszon aktív hobbit!* Kertészkedjen, járjon táncolni, túrázni, úszni!
- ❖ *Vegyen részt sporteseményeken* – futó- vagy kerékpárversenyeken, játékonysági sétákon!

