

KISTELEKefi

egészségfejlesztési iroda
a Kisteleki Kistérségben

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0002

A rendszeres testmozgás fontossága



A rendszeres testmozgás és az egészség szoros összefüggése már évezredek óta ismert, de talán még soha nem volt akkora jelentősége, mint napjaink íróasztalokkal és közlekedési eszközökkel zsúfolt, elhízással, magas vérnyomással, vagy koleszterinszint-emelkedéssel fenyegető világában. A megelőzésen túl az edzésre fordított idő és energia életminőségünk javulásával már rövidtávon is megtérül. Mindannyian tudjuk, hogy a mozgás az alapja az egészséges életmódnak, mégis csak kevesen mozgunk eleget. Ennek az oka részben a körülöttünk levő világ megváltozása, az életmódunk kényelmesebbé válása, az autó, a lift, a távirányító, e-mail, mobil telefon. Az inaktív életmód terjedésével együtt azonban számos civilizációs betegség gyakorisága is megnőtt és meredeken növekszik napjainkban is. Ezért sem mondhatunk le izmaink, testünk dolgoztatásáról!

A rendszeres testmozgás egészségünk legjobb karbantartója: az egész szervezetre kedvező hatással van. Sokakat talán eltántoríthatnak a kezdeti nehézségek, ugyanis a számára szokatlan intenzív fizikai aktivitást testünk először stresszként éli meg, de ha kitartunk, fokozatosan hozzászokik, erősebbé válik, közben életfunkciói is javulnak, és hamarosan nagyobb terhelést is elbír. Mindemellett általános közérzetünk is javulni fog, energiával töltődünk fel, jobban kezeljük a mindennapi stresszhelyzeteket, teljesítményünk növekedését pedig igazi sikernek érezzük.

Miért érdemes mozogni?

A fizikai aktivitásnak különleges előnyei vannak: javítja a szervezet általános, keringési és légzési állapotát, csökkenti a vérnyomást, vérszír, vércukor, koleszterin szintet, javítja csontjaink, izmaink, ízületeink állapotát. A mozgás elősegíti a testsúlycsökkenést is, a zsírtartalékok elégetésével. Az intenzív mozgás emeli az alapanyagcserét, hatása akár 2–3 napig is fennállhat. Ez azt jelenti, hogy akkor is több energiát 'égetünk' el, amikor éppen nem mozgunk. Ha csak étrendi megszorításokkal próbáljuk a súlyunkat csökkenteni, akkor az alapanyagcserénk alacsonyabb lesz, és a fogyás esetleg meg is áll. Már a heti háromszori torna is elég ahhoz, hogy alapanyagcserénk ne csökkenjen és a testsúly csökkenése folytatódjon. A mozgás segítséget nyújt az étvágy kontrollálásában. A lassuló anyagcsere – koplalás — öregség jele, míg gyorsuló anyagcsere fiatalítja szervezetünket, sőt a káros anyagok is hamarabb elhagyják azt! A mozgás csökkenti a stresszt, így a stressz miatti fokozott evést is és jó alvást biztosít.

Mikor mozogjunk?

Ütemezzen be minden második napra, illetve egy héten háromszori alkalomra, de a további romlás megelőzendően akár csak kétszeri sporttevékenységet. Kezdetben 30 perc elegendő (lehet akár háromszor tíz perc alacsony intenzitású séta is), érezni fogja, hogy milyen ütemben lehet emelni az időtartamot. Fontos a fokozatosság! Ha elértük a negyven percet, akkor emeljük az intenzitás is Eleinte csak 10 percnyit aztán 3 percenként, míg az egész edzésidőt ki nem töltjük.

Ekkor azonban már szükséges lesz 10–15 perc bemelegítés, és 5–10 perc levezetés, és az elmaradhatatlan nyújtás.

Hogyan kezdünk mozogni?

Ha eddig sosem, vagy ritkán mozgott, szüksége lesz bizonyos akaratereőre kezdetben. De aztán hamar azt fogja tapasztalni, hogy jólesik, hogy kedvelni kezdi a rendszeres tevékenységet, és beépül a napi rutinjába, és igényelni fogja. Másokkal együtt a mozgás még több örömet okoz és az együttes tevékenység bátorítólag is hat. Fontos: ha komoly súlytöbblete van, akkor az aktivitás fokozása előtt ellenőriztesse orvosával, hogy nincs-e olyan szív, mozgásszervi panasza, amely esetén további károkat szenvedhetne szervezete.



Mit mozogjunk?

Bármilyen mozgásformát is válasszon és végezzen, de rendszeresen, vagy csinálhat többfélét is, keverve. Kedvelt és egyszerű megoldás mozgásforma a séta, a kerékpározás, a kertetés. Nem kell tehát feltétlenül tornaterembe mennie,

vagy drága fitnesszterembe kezdeni, ha nem akar, sőt a szabad levegőn végzett tevékenység még jobb hatású is lehet – megjegyzendő szmog esetén ne sportoljunk a szabadban-.

Séta/gyaloglás: Nem kell hozzá sok felszerelés nyáron, nem megterhelő és szinte bárki csinálhatja, ezen kívül a tempóját pontosan adagolhatjuk síkon. Ajánlott a közepes tempójú séta, minimálisan 30–40 percig. Ezt akár naponta is megtehetjük, de javasolt legalább hetente háromszor egy – egy pihenőnappal. Növelve a tempót gyalogolni, sőt egy év múlva futni tudunk akár 40 percet.



Kertészkedés: Sok járás-keléssel, némi emelgetéssel, ásással, öntözéssel jár, ami kalóriát éget, és megmozgat. Először ne végezzünk sok munkát a kertben, időbe telik, míg belejövünk és nagyobb megterhelő munkákba is elvállalhatunk. Előnye, hogy igen gyenge alapokkal is elkezdhetjük, viszont előbb-utóbb a képességeink meghaladják a kertészkedést, mint ter-

helést, azaz intenzitása alul múlja a sportszerű terhelést, – ami a leghatékonyabb.

Kerékpározás: Nincs szükség a legmodernebb kerékpárra és divatos kerékpáros ruhára, bármilyen öreg kerékpár megteszi. Az viszont fontos, hogy a zsúfolt útvonalak helyett csendes utcákat válasszunk, a balesetveszély és a kipufogógázok elkerülésére, és a sisak vásárlást sem úszhatjuk meg.



Apropó mi a sportszerű mozgás?

Az ébredési és a maximális pulzus közötti számegyenesen a kb. a felénél kicsit nagyobb terhelés. Azaz az ülés az állás vagy az andalgás, takarítás, kertészkedés, és akár a séta, fárasztó lehet, de nem terheli a felkészült szervezetet eléggé. Érdemes a mindennapi mozgást gyakoribbá tenni (pl.: lift helyett lépcsőn menni, séta a buszmegálló között). Fontos tudni, hogy a passzív mozgás (pl.: masszírozó készülékek) igazából nem fogyasztanak, mert nem használnak energiát (csak az elektromos hálózatról).

A mozgásszegény életmód összefüggése betegségekkel

Az iparilag fejlett társadalmakban a népesség fizikai aktivitása jelentősen csökkent, általánossá vált az ülő életmód. A mozgásszegénység különösen jellemző, és nagyfokú Magyarországon. Sajnos a 93%-unk nem mozog heti kétszer 40 percet. A mozgásszegény életmód ugyanakkor önmagában is fokozza a koszorúér-betegségek kialakulásának kockázatát; sőt, közvetlen összefüggés van az inaktivitás és a szív-érrendszeri betegségek okozta halálozás között. Nyugodtan kijelenthetjük a nem mozgó leépülő szervezet élettanilag magában hordozza a betegségeket.

A rendszeres mozgás élettani hatásai

A mozgás jótékony élettani hatásai széleskörűek: a rendszeres edzés fokozza a szív és a tüdő teljesítőképességét, csökkenti a szívizomzat oxigénigényét, aminek különösen nagy jelentősége van koszorúér-betegségben szenvedők számára. Ezen kívül rendszeres edzés hatására csökken a vérzsír-szint, a vérnyomás; az izommunka csökkenti a vércukorszintet, segít megőrizni a testsúlyt, és így kifejezetten előnyös hatású többek között például cukorbetegségben szenvedőknek, akik fokozottan veszélyeztetettek szív-érrendszeri betegségek tekintetében. A fenti kedvező hatások már rendszeresen végzett, közepes intenzitású (heti 800-2000 kcal energiafelhasználás) mozgás hatására is bekövetkeznek. Külön hangsúlyozandó, hogy a kedvező változások rendszeres mozgás esetén minden korosztályban (tehát a 65 éven felüliek körében is) kialakulnak. A rendszeres mozgás előnyös hatása olyanoknál is kimutatható, akiknél már kialakult valamilyen

koszorúér-betegség: szívizom-infarktuson átesettek körében növekedett túlélést tapasztaltak azoknál, akik rendszeres testmozgást iktattak az életükbe.

Várható előnyök

A helyesen adagolt terhelés nemcsak a mozgást végző izmokat erősíti, hanem javítja a tüdő és a szív működésének határfokát, a vérkeringést, s ez által az (sejt) anyagcserét is. Az oxigén és a tápanyagok hamarabb jutnak el a sejtekhez, míg a széndioxid illetve a szövetekben elhasznált anyagok gyorsabban kerülnek be a vérkeringésbe, s érik el a méregtelenítő szerveket. (Ennek eredményeként növekszik az ellenálló képesség és az energiaszint is.) Javul a tüdőben zajló gázcsere határfoka, és növekedik a vér oxigénszállító képessége. Izmaink is több oxigénhez jutnak, így jóval hosszabb ideig működhetnek fájdalom nélkül. Az edzés hatására pedig több munkára lesznek képesek, és az adott feladatot könnyebben el tudják végezni.



Ha jól karbantartjuk (rendszeres edzéssel), lassabban és erősebben ver a szív, és több vért pumpál a keringésbe. Erősebbé válik a szívizom, így több vért tud kipréselni egy-egy összehúzódás során, vagyis ahhoz, hogy pl. a végtagokba ugyanannyi vért juttasson, nem kell olyan gyorsan vernie, mint korábban. Néhány heti rendszeres testmozgás után a pulzusnak észrevehetően csökkennie kell. Élsportolóknál a nyugalmi pulzus akár percenként 50 alá is mérséklődhet.

Hosszabb távon

A testedzés javítja az ízületek mozgékonyágát, erősíti a csontokat, elősegíti a kalcium lerakódását a csontokban és segít a csontritkulás megelőzésében. Segítségével könnyebben megelőzhető a székrekedés, javul az emésztés, a méregtelenítés, és az immunműködés. Megelőzhető és egyensúlyban tartható a cukorbetegség néhány formája, csökkenthető a magas vérnyomás, a stressz, és a zsírszövet mennyisége. A rendszeres testmozgás hatására mérséklődik a teljes koleszterinszint, és azon belül a "rossz", vagyis az LDL-koleszterin szintje, ugyanakkor növekszik a védő hatású "jó" HDL-koleszterin aránya a vérben, valamint tágulnak az artériák és csökken a vérrögök keletkezésének valószínűsége.

A jótékony hatások azonban gyorsan megszűnnek, ha a rendszeres testmozgást abbahagyjuk. Csökken a szív és az izmok ereje, akárcsak a "védő koleszterin" szintje. A sportolás befejezése után még az atlétáknál sem maradnak meg mérhető hosszabb távú előnyök, fizikai erőnlétük nem jobb, és szervezetük nem reagál gyorsabban az testmozgásra, mint azoké, akik sohasem sportoltak aktívan.

Azok, akik pillanatnyilag nem edzenek rendszeresen, és van valamilyen egészségügyi problémájuk, ugyanakkor elmúltak negyven évesek mindenképp vizsgáltsák ki magukat, kérjék ki kezelőorvosuk tanácsát a testmozgás megkezdése előtt. Csontritkulás, ízületi problémák vagy túlsúly esetén fontos, hogy ízületkímélő sportágot válasszunk. Az úszás például javítja és megtartja a mozgékonyt, miközben tökéletesen kíméli az ízületeket.



Hogyan tudjuk életünkbe a rendszeres mozgást beiktatni?

A mozgásszegény életmód megváltoztatásával kapcsolatban a legfontosabb tudnivaló, hogy ahhoz leginkább elhatározás szükséges, nem pedig pénz vagy idő. Napi 30 perc mozgás legalább hetente három alkalommal már elegendő ahhoz, hogy a mozgásszegénységet, mint kockázati tényezőt csökkentsük vagy kiiktassuk az életünkből. Tökéletesen megfelelő tevékenység például az egyenes tempójú gyaloglás. A nem otthon dolgozóknak mindenképpen el kell jutnia a munkahelyére, illetve onnan haza, ami kiváló alkalmat nyújt a napi rendszeres testmozgás biztosítására: menjen gyalog dolgozni

és haza, vagy ha a távolság túl nagy, legalább az oda– vagy visszautat tegye meg gyalog. Ezen túlmenően mindenkinek vannak intéznivalói: a gyaloglás ekkor is beiktatható. Kiválóan használhatók a lépcsők, mint a testmozgás kellékei: ha emeleten dolgozik, vagy lakik, használja rendszeresen a lépcsőket. Tanácsos a fokozatosság elvét megtartani: tízperces sétával, illetve 2–3 emelettel kezdje, s fokozatosan, néhány naponta emelje az adagot. Orvosi probléma miatt kezeltek kérjék ki orvosuk tanácsát, csatlakozzanak rehabilitációs programhoz, folyamodjanak gyógytornáshoz eleinte.

Típek a mindennapi aktivitás kezdeti fokozásához

- Szálljunk le a buszról, villamosról egy megállóval korábban és gyalogoljunk haza.
- Menjünk táncolni ahelyett, hogy moziba ülneünk be.
- Sétáltassuk a kutyát.
- Hozzuk el a pizzát az étteremből, ahelyett, hogy telefonon rendelneünk meg.
- Használjuk a lépcsőt lift helyett. Ha túl magasra kell menni, szálljunk ki a liftből néhány emelettel korábban.
- Ebédszünetben sétáljunk egy kicsit pihenésképpen.
- Parkoljunk néhány sarokkal távolabb otthonunktól, munkahelyüinktől, és sétáljunk egy kicsit.
- Tornázzunk TV-nézés közben.

Ha többet szeretne tudni szervezete aktuális egészségi állapotáról, ha eldöntötte, hogy rendszeresen mozogni szeretne, de nem tudja, hogyan fogjon hozzá, ha biztatást vagy ötletet vár valakitől, forduljon szakembereinkhez a Kisteleki Egészségfejlesztési Irodában!

Mi megtaláljuk az Ön számára legmegfelelőbb testmozgási formát!

Kisteleki Térségi Egészségfejlesztési Iroda

6760 Kistelek, Kossuth u. 19.

www.efi.kistelekmed.hu

62/258-455



Nyitvatartási idő:

Hétfő: 9:00-16:00

Kedd: 9:00-16:00

Szerda: 9:00-16:00

Csütörtök: 9:00-18:00

Péntek: 9:00-13:00