



MOZGÁS! – egy életen át!

Vajdáné Éberhardt Anett
Gyógytornász

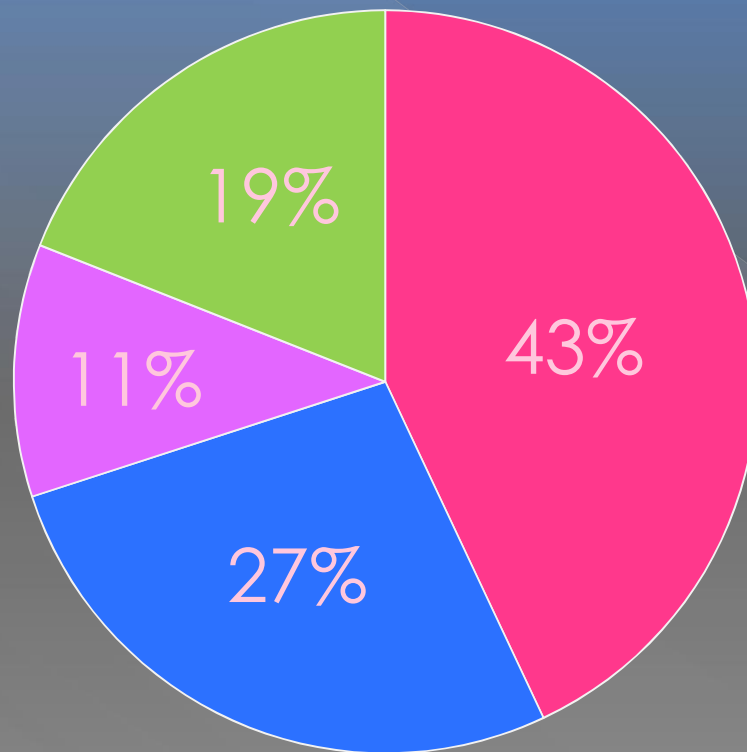


EFI SZEKSZÁRD
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA



**Tolna Megyei
Balassa János Kórház**

Egészségügyi állapotért felelős faktorok



■ Életmód

■ Genetikai
állomány

■ Egészségügyi
ellátás

■ Környezeti hatás

Az egészséges életmód 3 alappillére:

- Megfelelő táplálkozás
- Lelki egészség
- Rendszeres testmozgás



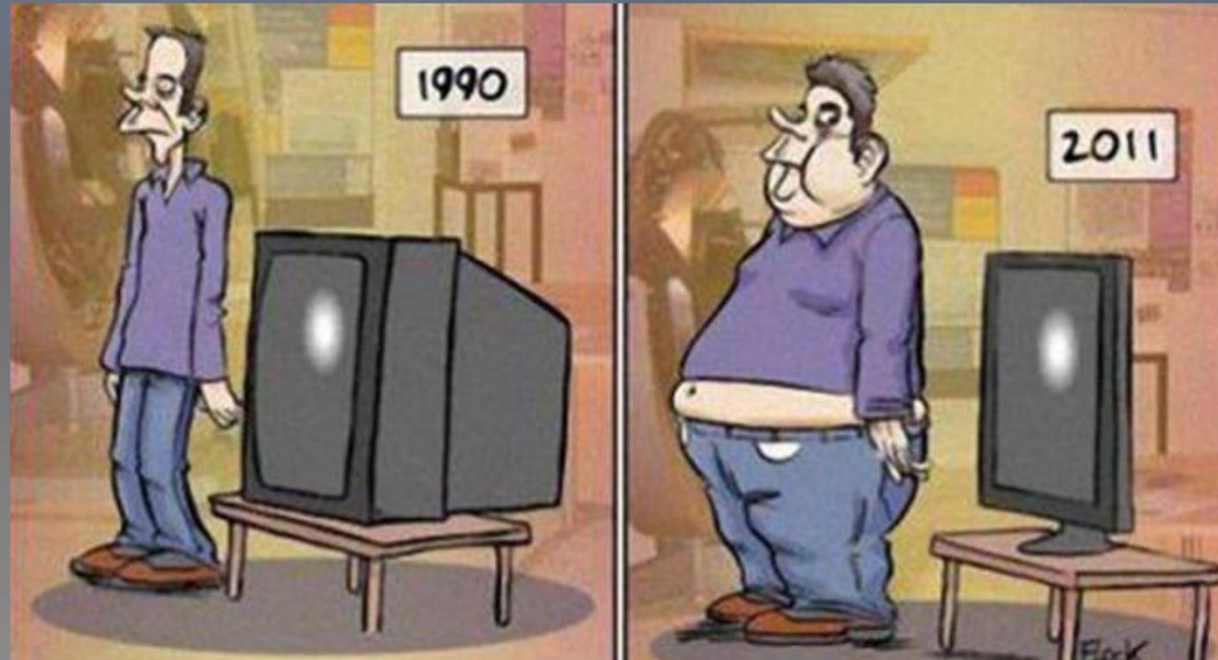
Az emberi test mozgásra lett teremtve!



Fejlett társadalom: fizikai aktivitás csökken
(ülő életmód, autó, lift, távirányító, e-mail,
telefon...)

Magyarország:

**„Európa egyik legegészségtelenebb országa”
elkényelmesedett nemzet - 93 % nem végez rendszeres
testmozgást**




„Gyógyszedő nemzet vagyunk”

Dr Zacher Gábor



A fizikai aktivitás a legolcsóbb gyógyszer. (nincs mellékhatás)

Mozgásszegény életmód hatásai:

- Szív és érrendszeri elváltozások
- Elhízás
- Cukorbetegség kialakulása
- Daganatos betegségek kialakulása
- Mozgás szervrendszer leépülése, megbetegedése
- Alvászavar, fáradékonyság, DEPRESSZIÓ 
- a jövő népbetegsége
- demencia

A nem mozgó, leépülő szervezet élettanilag magában hordozza a betegséget.

Mozgás kedvező hatásai:

- Általános közérzet javul - azonnali hatás (energia, teljesítmény, stressz)
- Vérnyomás, vércukorszint, vérzsír, koleszterinszint ↓
- Tüdő kapacitása ↑
- Izmok erősödnek, ízületek mozgékonyabbak → mozgás szervrendszeri betegségek megelőzése
- Csontsűrűség ↑ csonttritkulás megelőzése
- Testsúly kontroll
- Keringés ↑ -érrendszeri problémák, demencia megelőzése
- Sejtanyagcsere, emésztés ↑
- Depresszió ↓



Mi kell a mozgáshoz???

AKARATERŐ

**LEGYÉL ERŐSEBB A
KIFOGÁSAIDNÁL!**





"Akik úgy vélik, hogy nincs idejük a testmozgásra, azok előbb-utóbb kénytelenek lesznek időt találni a betegségre."

Edward Stanley

Ajánlás:

- Megfelelő mozgásforma kiválasztása (gyaloglás, kocogás, futás, nordic walking, kerékpározás, úszás, aerobic, csapatsport, tánc)
- Bemelegítés, nyújtás!!!
- Fokozatosság
- Betegség, túlsúly – orvos, gyógytornász konzultáció
- Heti 3-5 alkalom (10perc- 40 perc)
- Stressz, majd jóleső érzés
- Másokkal együtt nagyobb öröm
- Szabad levegő



*„Az élet mindenkinek halállal
végződik, legyünk közben
vidámak,
éljük meg jól, amit az élettől
kapunk” (Szokratesz)*



Köszönöm a figyelmet!

