



„Egészséges életért a
Mezőcsáti Kistérségben”
TÁMOP-6.1.2/LHH-09/1-2010-0008



Mozgás szerepe és lehetőségei a kistérségben az idősebb korosztály számára





A XXI. század rohanó világában az embereknek egyre kevesebb idejük jut életvitelük alakítására, ezért egyre ismeretlenebb számukra az **egészséges életmód 8 alapelve**, azaz a:



HELYES TÁPLÁLKOZÁS, MOZGÁS, BIZALOM, PIHENÉS, NAPFÉNY, VÍZ, LEVEGŐ ÉS A MÉRTÉKLETESÉG



Sajnos még kevesebben vannak, akik alkalmazzák is ezeket.

Az alapelvek közül a mozgásnak igen fontos szerepe van minden korosztály számára – az idősebbeknek főként egészségük és állóképességük megőrzése miatt.

Mégis talán azt gondoljuk, hogy az alapelvek közül ez talán az egyik legnehezebben megvalósítható a ráfordított idő mennyisége és a mozgás fárasztó mivolta miatt. Ennek ellenére már a római író, Cicero is az öregedés késleltetésére ajánlotta.

Vegyük számba mi szól a rendszeres testmozgás mellett az idősebb korosztály esetén!

A rendszeres testmozgás hatásai:



- ~ növeli az erőnlétet
- ~ növeli az állóképességet
- ~ fejleszti az egyensúlyt
- ~ fejleszti a mobilitást
- ~ javítja a közérzetet
- ~ fejleszti az akaraterőt

Milyen hátrányai vannak a mozgásszegény életmódnak?

A fizikailag inaktívabbaknál nagyobb a **szív és érrendszeri betegségek, az agyvérzés és a depresszió** kialakulásának kockázata. Ugyanakkor miután a csontszövet minőségének alakulását a mozgás is befolyásolja, a **csonttritkulás megelőzésében** is igen fontos szerepe van. Tehát idősebb korban különösen fontos a fizikai aktivitás, hiszen ha az öregedést nem is állíthatjuk meg, de a folyamatot valóban lelassíthatjuk.



Néhány szempont az induláshoz

Először is már a mindennapi tevékenységekhez se kezdünk hozzá **bemelegítés** nélkül. Ez például azt jelenti, hogy ébredés után kezdünk néhány jóleső nyújtózással, és ne rögtön pattanjunk fel az ágyból, hanem a *fejtől a lábujjakig minden ízületet minden irányban* négyszer - ötször mozgassunk meg. Majd körző mozdulatokkal a nagyobb ízületeket melegítsük be.

Másodszor ajánlott olyan mozgásformát választani, ami **nem túl bonyolultan kivitelezhető** és nem balesetveszélyes.



Fontos szempont lehet továbbá, hogy **csoportosan is végezhető** mozgást válasszunk szociális igényeink kielégítése és egymás ösztönzése végett, ennek tökéletesen megfelelhet például a sétálás, túrázás, kocogás, futás, úszás, biciklizés, gerinctorna, aerobik vagy a joga.

Vigyázzunk arra, hogy egészségi állapotunknak megfelelő mozgásformát válasszunk, mert bár meglévő betegségünk korlátozhatja a választható



aktivitásokat, semmiképp sem jelenti a mozgás teljes elhagyását.

A megfelelő választáshoz forduljunk bátran szakemberhez: gyógytornászhoz, sportorvoshoz vagy reumatológushoz.

A testmozgás hatásai szervezetünkre

Fontos megemlíteni a mozgás két közvetlenül jelentkező hatását: a *fáradtságot* és az esetlegesen fellépő *izomlázat*. Ha most kezdünk hozzá újra rendszeresen mozogni, akkor ezek ne szegjék kedvünket, hiszen a szervezetnek ez egy természetes reakciója a megváltozott terhelésre. Ezek miatt ne szakítsuk meg a megkezdett tevékenységünket, sőt izomláz esetén, hogy az hamarabb elmúljon, fontos az ugyanolyan intenzitással végzett mozgássorozat mihamarabbi megismétlése. A szervezet rövid idő alatt képes



hozzászokni a megváltozott feltételekhez, és később már nem jelentkeznek ilyen hatásai legújabb hobbynknak. Fontos még megemlíteni, hogy a mozgás esetén



kiemelt szerepet kap a **rendszeresség**, hiszen a szervezet így gyorsabban tud hozzászokni a terheléshez. Ezért ajánlott a kiválasztott mozgásformát legalább heti 4-5-ször, legalább 30 percen keresztül végezni.

Kistérségünkben az „Egészséges életért a Mezőcsáti Kistérségben” című pályázat keretén belül jelenleg a következő mozgásprogramok közül választhat:

~gyalogtúra – nordic walking – botokkal

~kerékpártúra

~vízitorna

~5 napos életmód tábor

~jóga foglalkozások



Gyalogtúra

A gyaloglásnak több előnye is van. Nincs eszközigénye – hiszen csak egy kényelmes túracipőt kell beszerezni – és végezhető kisebb nagyobb csoportokban vagy egyedül is. Mégis ajánlottabb társaságban végezni, hiszen sok szempontból



biztonságosabb. A kiválasztott úti cél mindig motiválja az embert, s emellett lehetőséget ad a természet nyújtotta élvezetek megismerésének is. Mindeközben fejleszti az állóképességet, fokozza az anyagcserét, erősíti az alsóvégtag izmait, és a csontrendszerre is jótékony hatással bír.

Kerékpártúra

A kerékpározás már egy összetettebb mozgásforma, és szükség van hozzá egy jól felszerelt kerékpárra.

A gyaloglással szemben azonban sokkal intenzívebb élményt nyújt, ugyanakkor ugyanazok az élettani hatásai vannak, mint a túrázásnak azzal a különbséggel,





hogyan nem terheli olyan mértékben az alsó végtagokat viszont jobban fejleszti az egyensúlyt. Mindkét mozgásforma nagyon nagy előnye, hogy a természetben végezhető, így a napfény és a friss levegő jótékony hatásait is élvezhetjük mozgás közben.

Vízitorna

A tornának egy speciális változata a vízben végzett mozgássor, melynek számos előnye van. Ugyanis a víz felhajtó ereje miatt kevésbé lesznek megterhelve az alsó végtag ízületei, mint száraztorna esetén, így kopásos panaszok esetén kimondottan ajánlott. Szintén a felhajtó erő miatt az egyensúlyt nehezebb megtartani a gyakorlatok közben, így jól fejleszti a koordinációt, s emellett kisebb a sérülés esélye, hiszen körül vesz minket a víz. Az egyszerű tempós gyakorlatok vízben végezve ugyanakkor nagyobb izommunkát igényelnek, tehát a vízi torna bizonyos szempontból könnyebb, más szempontból viszont nehezebb, mint a száraz megfelelője.





Úszás

Az egyik legösszetettebb mozgásforma. Fontos kiemelni a légzésre gyakorolt hatását, ami a többi sportnál sokkal intenzívebb. Az ízületeket szintén kíméli, mégis jelentős hatása van a szív és érrendszerre az által, hogy úszás közben az összes izom dolgozik. A különböző



úszásnemekben más törzsizmok erősödnek, ezért különösen ajánlott gerincproblémák esetén. Fontos feltétele a megfelelő helyszín és a megfelelő úszástechnika, mivel a légzésre csak akkor lesz jótékony hatása, ha szabályosan végezzük.

Gyógytorna

Kistérségünkben lehetőségünk van gyógytornára is. Tudni kell, hogy a többi mozgásformával ellentétben a gyógytorna gyakorlatai a már meglévő problémát próbálják helyreállítani az érintett területre célzott gyakorlatsorozattal, Ezért csak szakember segítségével végezhető, és szakorvosi javaslat után kezdhető meg a kezelés. A gyógytornának is számos változata ismert a



betegségtől függően, így pl.: gerinctorna, kardiológiai torna, légző torna, stb.
Ha a felsoroltakra nincs is lehetőségünk, vagy egészségi állapotunk korlátoz bennünket, a rendszeres egyéni torna terhelhetőségünknek megfelelő végzése által is komoly eredményeket érhetünk el.



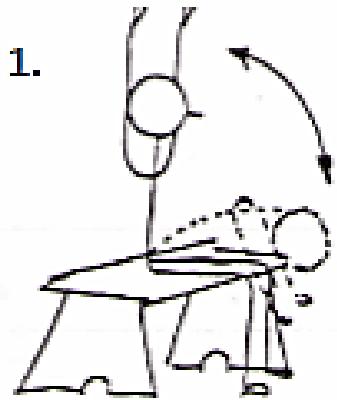
Fontos tudni, hogy speciális betegségeink esetén érdemes megbeszélni a végezhető edzéstervet szakemberrel, hogy személyre szabott

felvilágosítást kapjunk annak összeállításáról.

A következő feladatsor napi rendszerességgel végezhető, gyakorlatot 5-8-szor ismételjük.

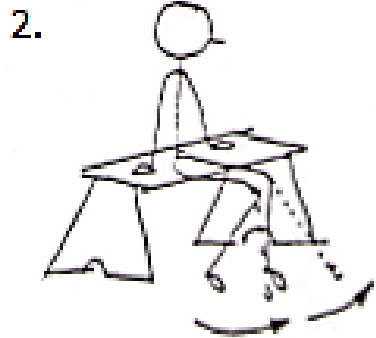


Kiinduló helyzet:
széken ülve talpak a
földön, karokkal lazán
test mellett
támaszkodunk. Húzzuk
mindkét lábat talpra. A
karokat lazán a test
mellett lógatva
hajoljunk a térdre.
(kilégzés)
Felegyenesedünk és a
karokkal fül mellett
kiegyenesedünk.
(belégzés)





**2. Lábujjakat
bekarmolva gyorsan,
ritmusosan haladunk
előre, egyik majd
másik lábbal, majd
vissza.**



**3. Az egyik lábat talpra
állítjuk, a másikat
kicsúsztatjuk előre.
Nyújtva megemeljük,
a levegőben hajlítjuk
és nyújtjuk a térdet. A
gyakorlatot másik
lábbal is elvégezzük.**





**4. A két kezet is
tegyük tarkóra. A két
könyököt előreejtjük
és előrehajolunk.**

(kilégzés)

**Felegyenesedünk, és a
könyököt
vállmagasságig
emeljük.(belégzés)**



**5. Nyújtott térdrel
megemeljük az egyik
lábát, és**

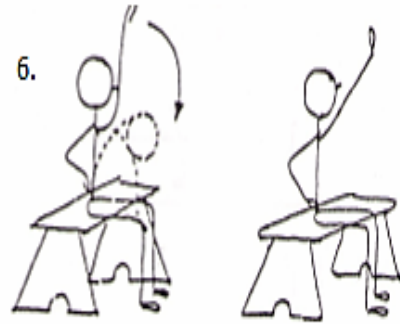
csípőkörzéssel

**kivisszük oldalra. A
gyakorlatot elvégezzük
a másik lábbal is.**

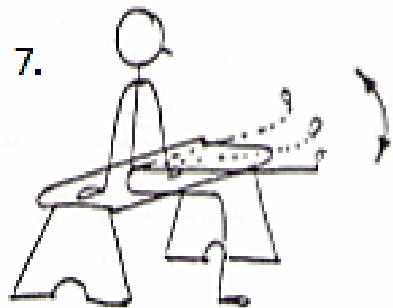




**6. Egyik kezet tegyük csípőre, nyújtott karral hajoljunk az ellenoldali térdre. (kilégzés)
Felegyenesedve a karral hátra- oldalra nyújtózunk és a törzssel is követjük mozgást. (belégzés) A gyakorlatot a másik karral is elvégezzük.**

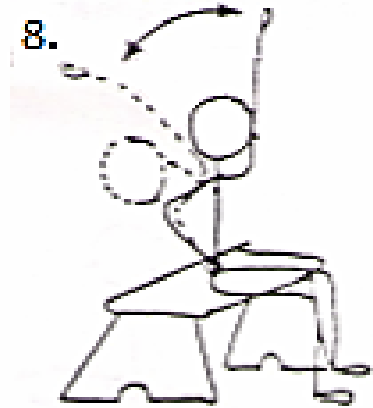


7. Egyik láb talpon, a másikat nyújtva megemeljük, és függőleges vonalakat húzunk a levegőben. Ügyeljünk arra, hogy a térd lefelé nézzen.

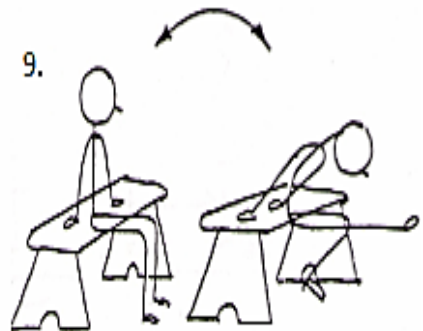




**8. Az egyik kezet
tegyük csípőre, a
másik kart fül mellé
emeljük, majd jobbra
elhajlunk. Karcserével
az ellenkező oldalra
fordulva is elvégezzük
a gyakorlatot.**



**9. Mindkét lábat talpra
húzzuk. A szék szélén
biztonságosan
megkapaszkodunk. Az
egyik lábat kinyújtjuk,
miközben a másik
sarokhoz rugózunk.
Másik lábbal is
elvégezzük a
gyakorlatot.**





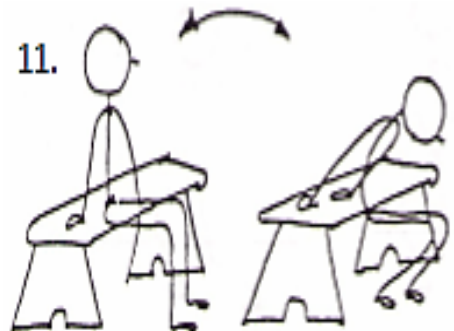
10. Mindkét lábat talpra húzzuk és megkapaszkodunk a szék szélében. Egyik lábat kinyújtjuk, a csípőt a szék elé emeljük, megtartjuk és a nyújtott lábbal apró köröket rajzolunk a levegőben. A gyakorlatot a másik lábbal is elvégezzük.

10.



11. Mindkét lábat talpra húzzuk. A szék szélén biztonságosan megkapaszkodunk, és leguggolunk a szék elé, majd visszaemelkedünk a székre.

11.



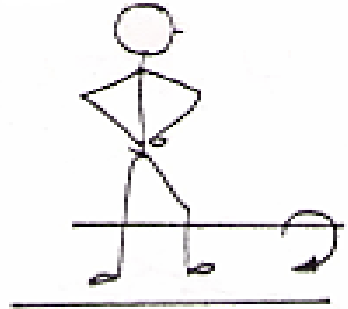


12. Alapállásban állunk. A kezet csípőre tesszük. Az egyik lábat nyújtva, kicsit megemeljük, és gyors bokakörzést végzünk. A gyakorlatot a másik lábbal is elvégezzük.

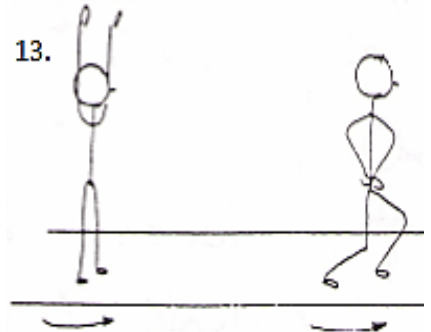
13. 4 lépésben nyújtott térddel, fül mellé nyújtott karral, majd 4 lépésen keresztül hajlított térddel, csípőre tett kézzel járunk.

14. Természetes járás közben karkörzést végzünk, úgy hogy egy lépés alatt egy nagy kört írunk le a karral hátra.

12.



13.

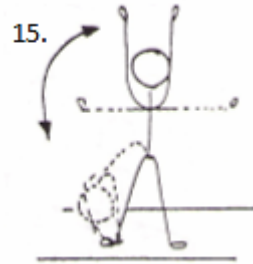


14.





15. Álljunk terpeszbe,
a kart tegyük a fül
mellé. Hajoljunk a jobb
bokához (kilégzés).
Egyenesedjünk fel és a
karral oldalt
vállmagasságban
nyújtózzunk ki (belégzés)



KEDVES EGÉSZSÉGÜNKRE!



„Egészséges életért a
Mezőcsáti Kistérségben”
TÁMOP-6.1.2./LHH-09/1-2010-0008



A kiadvány

a Mezőcsát Kistérség Többcélú Társulása által
elnyert

TÁMOP-6.1.2./LHH-09/1-2010-0008

„Egészséges életért a Mezőcsáti Kistérségben”
program keretein belül elnyert pályázat részeként
készült

Készítette:

Mezőcsáti kistérségi Egészségfejlesztő Központ
Egészségügyi Szolgáltató Kiemelkedően Közhasznú
Nonprofit Kft.