

A SPORTKARDIOLÓGUS VÉLEMÉNYE

A RENDSZERES TESTMOZGÁSRÓL

ELŐNYEI :

1. Jót tesz a szívnek
2. Segíti a súlycsökkenést
3. Megelőzi a csontritkulást
4. Csökkenti a magas vérnyomást
5. Kiváló stresszoldó
6. Megelőzi a megfázást
7. Csökkenti az asztma súlyosságát
8. Csökkenti a cukorbetegség szövődményeit
9. Hozzájárul az egészséges terhességhez
10. Szerepet játszik a rák megelőzésében
11. Késlelteti az öregedést
12. Fejleszti a mentális egészséget
13. Jó hatással van a szexuális életre
14. Segít az alvási problémák megoldásában
15. Segít az impotencia legyőzésében
16. Segít megelőzni az agyi érkatasztrófát
17. Testnek és a léleknek egyaránt jó
18. Javítja az egész test oxigén-és tápanyagellátását
19. Erősíti az izmokat és ízületeket
20. Segít az ízületi gyulladás esetén



- **A szív- és érrendszerben csökkenti a vérnyomást**, rugalmasabbá, ellenállóbbá teszi az érfalakat, megnő a tüdőkapacitás, ezáltal megnő az agy, a test oxigénellátottsága, frissebbé, energikusabbá, gyorsabb reakciójúvá válunk. A sokat emlegetett endorfinok felszabadulása során a mentális egészségre is nagy hatással van, nemhiába javasolják szakemberek első számú terápiás „eszközként” a testmozgást!

- **Felgyorsulnak az anyagcsere folyamatok, ezáltal elindul a testsúlycsökkenés**, a mozgás során felfokozott folyadékbevitel felgyorsítja a káros anyagok kiürülését a szervezetből /ám sok ásványi anyagot is, melyet feltétlenül pótolni kell utána, közben /. A testsúlyvesztés 150%-át folyadék formájában kell pótolni! /Izotóniás italok!

- **Az izomrostok megvastagodása nem csak esztétikai szempontból lényeges**, hanem – főleg a vázizmokra vonatkozóan – komoly egészségügyi hatással is bírnak. Az izmok szerepe ugyanis elsősorban a csontos váz megtartása, támogatása és épp ezért pl. sokan nem is tudják, hogy a hasizmok megerősítése milyen fontos szerepet játszik a gerinc egészséges működésében. Az erős hasizmok nem csak az „úszógumik” ellen hatásosak, hanem erős támaszai a szép tartásban a gerincnek, tehermentesítik a csigolyákat.

• **A szívre gyakorolt hatása:** A pulzusszám csökken, az egy összehúzódáskor kilökött vérmennyiség nő, a szív működés gazdaságosabb, a koszorúerek vérátáramlása nő, új összekötő koszorúerek nyílnak meg, a parasympaticus (nyugalmi) idegrendszer túlsúlyba kerül, a sympaticus (készenléti-stressz) idegrendszer szint csökken – ezáltal a szívritmuszavarok csökkenhetnek.

Minél alacsonyabb a pulzusszám, statisztikailag annál hosszabb a várható élettartam. Egy teknősnek percenként 5-6 szívdobbanása van, élettartama kb. 150 év. Egy egérnél 200 fölötti a szívverés percenként, az élettartama azonban csak néhány év. Az emberre is kivetíthetjük az ebből következő megállapítást: minél alacsonyabb a szívfrekvencia percenként, annál hosszabb az élettartam.

A testmozgás elkezdésekor azonban több fontos dolgot figyelembe kell vennünk!

Először is, hogy olyan sportot, mozgásformát végezzünk, amit szívesen, örömmel teszünk, másképp hamar abba fogjuk hagyni!

Ne a legújabb örületnek és trendeknek akarjunk megfelelni, hanem ismerve a saját testünket és annak teherbíró képességét kezdjük mozogni, ami jólesik! A mozgás megszeretése, igényé válása, beépülése a mindennapjainkba a legfontosabb. Ne kényszer legyen, hanem belső vágy!

Nagy súlytöbbletnél ne kezdünk rögtön intenzív mozgásformát, az ízületeknek így is nehéz megküzdnie a súlyos plusz kilókkal, az intenzív mozgást, terhelést nem fogják bírni és hetekre, hónapokra visszavethet bennünket az elhatározásunkban, sőt tartós problémákat is okozhat!

Szívbetegknél pedig kötelező a kezelőorvossal való konzultáció a sportolás megkezdése előtt! Nagyon fontos a megfelelő diéta is a sport mellett az ideális testsúly elérése érdekében!

Az elhízás az első számú rizikófaktor a rettegett betegségek kialakulásában!

Hogyan kezdünk hozzá?

Felnőttek fizikai aktivitására vonatkozó ajánlások: naponta legalább 30 perc, közepes intenzitású aktivitás

Heti 3-5 alkalommal, lehetőleg minden másnap.

**Edzések előtt 5-10 perc bemelegítés, /nyújtó elemek!/
Nagyon fontos a fokozatosság !**

Pl. 10 perc séta (hetenként + 5 perc), cél: 30 perc

A mozgás befejeztével fokozatosan, 5-10 perc alatt csökkentse a pulzusszámot (ez az ún. levezetés), majd végezzen nyújtó gyakorlatokat . A sérülések megelőzése szempontjából a nyújtás elengedhetetlen része az edzésprogramnak, hiszen feszült állapotban az izomzat sérülékenyebb.

Ajánlott pulzusszám:

(220-életkor) x 0,6-0,8

Alsó tartomány : fogyásra, kezdőknek Felső tartomány : állóképesség javításra