

TESTMOZGÁS AZ EGÉSZSÉGÉRT

A testmozgás fontos szerepet játszik az egészség megőrzésében, edzi a szervezetet, késlelteti az öregedést. Életkortól függetlenül, mindenkinek szükséges a mozgás, nem csak a sportolóknak. A házimunka nem pótja a tornázást! Ha ülő életmódot folytat, alig van része erőkifejtésben, gyaloglás helyett általában autóval vagy busszal közlekedik, akkor előbb-utóbb elveszíti fizikai kondícióját és nagyfokú kockázatnak teszi ki magát a betegségeket illetően.

Közismert, hogy a rendszeres testmozgás **megelőzi**
- a szív- és érrendszeri betegségeket
(küllönösen az érelmeszesedést és a szivinfarktust)
- a csontirritkálást (amely a csontok törékenységéhez vezet)
- az ízületi bántalmakat (az ízületek „berozsdásodását”)
- az elhízást (ha több táplálékot fogyaszt, mint amennyinek megfelelő energiát elhasznál erőkifejtés során, a többlet zsír formájában rakódik le).

Ha nem is művel valamilyen sportágat, **mindennap** kell tornáznia, legalább 20 percet naponta. Inkább kisebb erőkifejtést végezzen, de naponta, mintsem egyszerre nagy megerőltetést. Válasszon változatos gyakorlatokat, hogy testének minden részét megmozgassa. Tartson egy-egy (5 – 10 perces) tornaszünetet tanulás, irodai munka, utazás közben.

A testmozgás javítja a tüdő oxigénellátását és a vérkeringést; erősíti az izmokat; helyes testtartást, jó alakot és rugalmasságot biztosít. Elősegíti az energiával való feltöltődést és a jobb Alvást. Egészségesebbnak fogja érezni magát és növekedni fog az állóképessége, munkabírása.

Dr. Pallai Ildikó

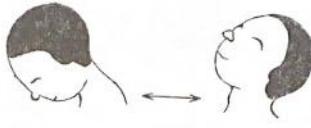
A SZATMÁR MEGYEI KÖZEGÉSZSÉGÜGYI IGAZGATÓSÁG
EGÉSZSÉGVÉDELEMMEL ÉS EGÉSZSÉGÜGYI NEVELÉssel
FOGLALKOZÓ OSZTÁLYA

Szatmár, Str. Avram Iancu nr. 16, 102. szoba
Tel.: 061-732011; 112 mellék

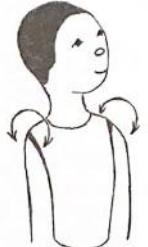
TESTMOZGÁS AZ EGÉSZSÉGÉRT



1. Fejkörzés.
Nyújtsa meg jól a tarkó izmait.

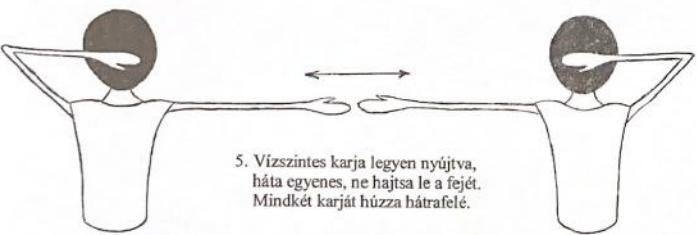


2. Hajtsa előre-hátra a fejét.
Nyújtsa meg jól a háitzimokat.



3. Vállkörzés
előre-hátra

4. Végezzen körzéseket mindenkit irányba csuklóival és bokáival.



5. Vízszintes karja legyen nyújtva,
háta egyenes, ne hajtsa le a fejét.
Mindkét karját húzza hátrafelé.



6. Guggoljon le – álljon föl.
Az lenne az igazi,
ha az egész
talpát letemné.
Esetleg fogóhat
a kezével
pl. az asztal szélébe,
hogy el ne veszítse az egyensúlyát.



7. Csak a nyakát és a bokáit
hajlítsa, egyszerre.
A test többi része helyben marad.



8. Emelje külön-külön a lábait.
Ne hajlítsa be a térdét!



9. „Biciklizés”. Egyik, majd
másik lábbal, külön-külön.

*Bemutatunk néhány
nagyon könnyű gyakorlatot,
melyeket az idősebbek is
nyugodtan elvégezhetnek*

FONTOS

A gyakorlatokat végezze
NAGYON LASSAN!
A hirtelen modulaterek
megárdhamnak!
Ismételje a gyakorlatokat
5 – 10 – 15 - ször.
Páleikaemberkéket rajzoltam,
nehogy valaki úgy gondolja,
hogy csak a nőknek vagy
csak a férfiaknak kell tornázniuk.

Soha sem túl késő elkezdeni!



10. Emelje karját oldalt, fel magasra.
Végezze egyik, majd másik karral.



11. Könnyű „fekvőtámasz”.
A háta maradjon egyenes.



12. Ezeket a mozgásokat végezze
nagyon lassan!

SĂNĂTATE PRIN MIȘCARE

Activitatea fizică joacă un rol important în menținerea sănătății, călește organismul, întârzie îmbătrânirea. Indiferent de vîrstă, toată lumea are nevoie de mișcare, nu numai sportivii. Lucrul casnic nu supunește exercițiile fizice! Dacă duceți o viață sedentară, cu un grad redus de efort fizic, dacă evitați să mergeți pe jos și preferați să vă deplasați cu mașina sau cu autobuzul, veți pierde forma fizică și vă expuneți la un risc crescut de îmbolnăviri.

Se știe că activitatea fizică sistematică **previne** - bolile cardiovasculare (în special ateroscleroza și infarctul miocardic) - osteoporoza (care duce la fragilitatea oaselor) - problemele cu articulațiile („ruginirea” lor) - obezitatea (dacă mâncăți mai mult decât puteți cheltui prin efort, surplusul de energie se depune sub formă de grăsimi).

Chiar dacă nu practicați un sport anume, trebuie să faceți exerciții fizice **în fiecare zi**, măcar 20 de minute. Faceți mai bine eforturi mici dar zilnice, decât eforturi mari deodată. Alegeți mișcări variate, antrenând toate părțile corpului. Introduceți câte o pauză (5 – 10 minute) de exerciții fizice în timpul învățatului, lucrului la birou, sau în timpul unei călătorii.

Activitatea fizică zilnică îmbunătățește oxigenarea plămânilor și circulația sângelui; întărește musculatura și conferă corpului o ținută corectă și supleț. Vă ajută să vă recreați și să dormiți mai bine. Vă veți simți mai sănătoși și veți avea mai multă energie.

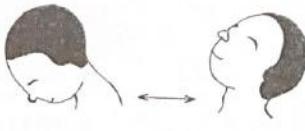
Dr. Pallai Ildikó

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
A JUDEȚULUI SATU MARE
SERVICIUL DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII
ȘI PROGRAME DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE
Str. Avram Iancu nr. 16, camera 102
Tel.: 061-732011 interior 112

SĂNĂTATE PRIN MIȘCARE



1. Rotirea capului, cu capul înclinat.
Întindeți bine mușchii cefei.

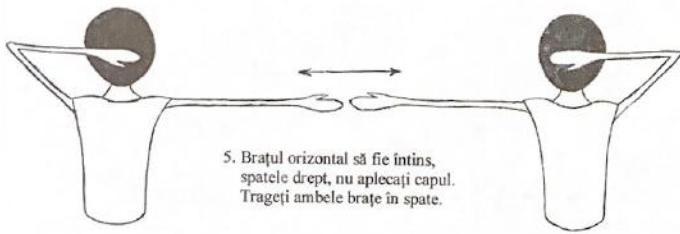


2. Aplecați capul în față și în spate.
Întindeți bine mușchii spotelui.

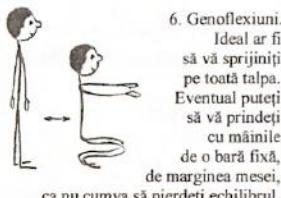


3. Rotirea umerilor
în față și în spate

4. Rotirea gleznelor și
încheiaturii mâinilor
într-o direcție și invers



5. Brațul orizontal să fie întins,
spatele drept, nu aplecați capul.
Trageți ambele brațe în spate.



6. Genoflexiuni.
Ideal ar fi
să vă sprijiniți
pe toată talpa.
Eventual puteți
să vă prindeți
cu mânile
de o bară fixă,
de marginea mesei,
ca nu cumva să pierdeți echilibru.

Vă prezentăm câteva
exerciții foarte ușoare,
potrivite chiar și pentru vârstnici

IMPORTANT

Toate aceste exerciții trebuie
făcute FOARTE LENT!
Mișările bruse pot fi dăunătoare!
Repetați fiecare exercițiu
de 5 – 10 – 15 ori.



7. Îndoiaji deodată
doar laba picioarelor și gâtul.
Restul corpului rămâne întins.



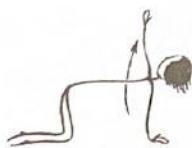
8. Ridicați separat picioarele.
Nu îndoiaji genunchii!



9. „Bicicleta”. Pe rând cu piciorul stâng,
apoi cu piciorul drept.

Am desenat figuri „unisex”,
să nu aveți impresia greșită
că activitatea fizică ar fi
doar pentru femei sau
doar pentru bărbați.

Niciodată nu e prea târziu să începeți!



10. Ridicați brațul, lateral până sus.
Faceți pe rând cu ambele brațe.



11. Variantă ușoară de „flotări”.
Spatele rămâne drept.



12. Aceste mișări să le faceți
foarte-foarte încet!