

Aktívan az egészségért!

Egy kicsi mozgás mindenkinek kell!

Emlékeznek még a régi tévétornára? Akik annak idején minden este mozogtak, azok valószínű, hogy azóta is rendszeresen sportolnak valamit. A lakosság többsége azonban semmilyen rendszeres testmozgást nem végez, és ez sajnos meg is látszik az egészségügyi mutatókban és a halálozási statisztikákban. Ma Magyarországon minden negyedik ember 65 éves kora előtt hal meg, ráadásul olyan betegségekben, amelyek megelőzhetők lennének "egy kicsi mozgással..."

Hatrészes cikksorozatunkban részletesen végig vesszük azokat a területeket, amelyekben a lakosság szemléletváltásra van szükség a saját egészségük megőrzésének érdekében. Most a testmozgás fontosságával foglalkozunk.

Az egészséget jó néhány tényező befolyásolhatja. Ezek között vannak olyanok, amelyeken nem változtathatunk, ilyen a genetika és a tágabb környezetünk szennyezettségi állapota. A befolyásolható tényezők közé tartozik a közvetlen fizikai környezet állapota, tehát a házunk, kertünk tisztasága, a táplálkozás, illetve a mozgás. Csakhogy a legfrissebb adatok szerint a magyarok többsége nem tesz az egészségéért. A lakosság jelentős része nem figyel oda a táplálkozására, mérgezi a testét: dohányzik vagy nagy mennyiségű alkoholt fogyaszt, és nem mozog eleget.

A halálozási adatok szerint a nők és férfiak több mint fele a keringési rendszer betegségei miatt, tehát a magas vérnyomás, az érszűkület, a szív leterheltsége miatt hal meg, ami egyértelműen visszavezethető az elégtelen táplálkozásra, a mozgás hiányára, és az ezek miatt kialakult túlsúlyra. Pedig ezek a betegségek megelőzhetők lennének, mindössze naponta fél órányi könnyű mozgást kellene beiktatni az életünkbe.

Az elfogyasztott étel energia, amit a test a működésére fordít. A napi kalóriabevitel 70%-a az alapvető életfunkciókat fedezi: a belső szervek ellátását, a "létezést". Ami ezen felül szükséges, az kizárólag a napi mozgásmennyiségtől függ, ezzel használjuk el ugyanis a nap folyamán elfogyasztott táplálékból nyert energiát. A mozgás és az étkezés a mérleg két serpenyője: akkor járunk a legjobban, ha egyensúlyi állapotot tudunk fenntartani, tehát minden kalóriát felhasználunk, amit megeszünk.

Valamiért azonban az emberek nagy része nem szeret mozogni. Elvégzi a napi teendőit, és a fáradtságtól összezuhanva bámulja a tévét lefekvésig, vagy még az ágyból is. Reggel autóba ül, kiszáll a munkahelyén, ahol egész nap ülőmunkát végez, majd autóval hazamegy, és lefekszik. A hétvégén, elvégzi a házimunkát, és a mozgásszegény hét után ilyenkor áll neki például fát vágni, felásni a kertet, vagy behozni az egész heti lemaradást a takarításban, a gyerekekkel, és csodálkozik, hogy mennyire nem bírja a tempót, hogy elfárad vagy megsérül.

Az iskolai oktatás is "ülőmunka", a gyerekeknek 45 perc alatt az agyukat kell dolgoztatni, ami viszont, mivel nem izom, kevés kalóriát éget el. A sok tanulás tehát nem fárasztja el a gyerekek testét, csupán szellemileg merülnek ki. Az általános és középiskolákban bevezetett mindennapos testnevelés egyik célja az volt, hogy legalább a gyerekeket kibillentsék ebből a berögződésből, és a napi 45 percnyi mozgással ellensúlyozzák az otthoni mintát és a statikus órákat.

Akik a munkájuk során íróasztal mögött ülnek, vagy futószalag mellett állnak, azok a jövés-menéssel nem pótolják azt a rendszeres mozgást, amire a szervezetnek szüksége lenne az agy oxigén-ellátása, a bevitt kalóriák felhasználása, az emésztés folyamatossága érdekében. Tehát mindenkinek mozogni kellene, legalább naponta fél órát az egészsége érdekében.

Igen ám, de mit mozogjunk? Ki az, aki tanácsot tudna adni nekünk? A fitnessztermek oktatói, a jógatanárok, a gyógytornászok mind partnerek lehetnek ebben, a cél, hogy fokozatosan, kíméletesen kezdjünk bele, ne akarjuk az első héten lefutni a maratont vagy megcsinálni 500 hasprést. A mozgástól elszokott szervezetet lassan kell rávezetni a rendszeres edzésre, különben az izomláz fájdalma még jobban elveszi a kedvünket. A hűvös idő közeledtével egyre nehezebb szabadtéri mozgáslehetőséget találni, és sokan tartanak attól is, hogy ha megizzadnak a sportolás közben, utána megfáznak a hidegben.

A séta viszont minden kezdőnek és újrakezdőnek, idősnek és fiatalnak ajánlható. Természetes mozgásforma, nem kerül pénzbe, és társaságban is végezhető. Nem kell nagy távolságot megtenni, elég tempósan negyedóra oda, és negyedóra vissza. Ha minden nap rászánjuk ezt a fél órát, néhány hét múltán már érezni fogjuk a jótékony hatását. Az ízületek könnyebben hajlanak, nem fáj annyira a térd, a csípő.

Amikor az időjárás megengedi, érdemes felkeresni egy úgynevezett szabadtéri edzőparkot, népszerű nevén "felnőtt játszóteret", ahol a tornaeszközökön átmozgathatjuk magunkat. Az egyre több önkormányzat által létrehozott közösségi tereken jól érzik magukat a gyerekek is, hiszen míg anya vagy a nagyi mozog, ő is kipróbálhatja, fel tudja-e húzni magát a korlátra, vagy ki tudja-e nyomni a saját súlyát.

A jóga zárt térben végezhető, kíméletes mozgásforma. Elkezdheti 9 éves kisgyerek és 99 éves idős is. A titka az, hogy minden gyakorlatot addig kell csinálni, amíg jól esik. A rendszeresség magával fogja hozni az eredményeket: csökken a testsúly, hajlékonyabbak lesznek az ízületek, laposodik a has, formásabb lesz a fenék, erősödnek az izmok. Még azoknál is látványos javulás érhető el, akik a súlyfeleslegük miatt bottal vagy mankóval kényszerülnek járni.

Ahol van a közelben uszoda, ott nagy valószínűséggel tartanak úgynevezett aquafitness órákat is. Ez a vízben végzett mozgás a felhajtóerő miatt sokkal könnyebbnek tűnik, miközben az izmok ugyanúgy dolgoznak.

Mi a teendő, ha nincs olyan kör, olyan társaság, akikkel szívesen belevágnánk egy új mozgásformába? Kérjünk segítséget a művelődési házban, szervezzük be az ismerősöket, családtagokat, unatkozó barátokat, barátnőket, és vágjunk bele együtt! Hiszen emlékeznek a régi tévétorna szignáljára: "Egy kicsi mozgás mindenkinek kell! A karosszékéből álljanak most fel! Ez a kis torna néhány percen át - ne tessék félni, senkinek sem árt!"

További információkat talál az alábbi weboldalakon:

<http://egeszseg.hu/aktivan/aktiv-elet>

<http://egeszseg.hu/aktivan/testedzes>

<http://egeszseg.hu/-/csak-par-falat-de-mennyit-kell-erte-mozogni>