

A mozgásterápia szerepe életünkben

A mozgásterápia napjainkban egyre nagyobb jelentőséggel bír.

Ez azért van, mert nem mozgunk eleget. Modern életünk tele van olyan eszközökkel, ami ugyan kényelmesebbé teszi a mindennapjainkat, de egyre kevesebb mozgásra sarkallnak minket.

Elég, ha az autóra gondolunk, a liftre, a mozgó lépcsőkre, a tévénézéshez használatos kanapéra, puha fotelre. Reggel elindulunk a munkahelyre, ülünk az autóban. Bent a [munkahelyeken is többnyire ülünk](#), este hazaérve is a tévé előtt. Az emberi test, az emberi vázrendszer nem erre lett kitalálva.

A mozgáshiány rengeteg betegség okozója, rendkívüli kockázatot jelent, [növeli a stresszt](#), ezért nem csak a túlsúlyos, vagy az elhízott betegeknek érdemes mozogni.

A mozgáshiány oka – a megkérdezettek válaszaiból a legjelentősebbek: [időhiány](#), motiváció hiánya, nagy túlsúly, fáradtság, pénzhiány, lustaság

- **Következmények:**

a szervezet teljesítőképességének gyengülése; növekvő izomgyengeség; tartáshiba, hanyag testtartás; íz felszínek, ízületi szalagok, porckorongok kedvezőtlen kopása, elhasználódása; koleszterin, és trigliceridszint növekedés; csontok elvékonyodása, meggyengülése => csontritkulás; rossz bélműködés, szétzilált glükóz anyagcsere => TÚLSÚLY; nemi hormonszint csökkenése, legyengült immunrendszer

- **Kockázatok:**

túlsúly, izomsorvadás, gerinc problémák, csontritkulás, artrózis (ízületi porckopás), => rokkantság, beszükkült élettér

Érdemes tehát a megelőzésre (is) nagy hangsúlyt fektetni, és ha eddig nem volt része az életünknek a mozgás, feltétlenül tegyük azzá.