

MOZGÁS

e-book

Tudd meg az alapokat! Válaszd ki a számodra megfelelő mozgásformát, és indulj el!



palma megújulás.hu





Szia, üdvözöllek!

„Nem egyszerű változtatni egy olyan dolgon, amit húsz, harminc, negyven vagy még több éve megszoktunk. Mégis megéri a befektetett munkát, mert a jövőnk a tét. **Amit ma megteszünk, annak eredményét fogjuk később learatni.**

A leglényegesebb a fokozatosság. Ne kezdjünk bele egy megterhelő edzésbe azonnal, napi rendszerességgel. Türelemmel és szakszerűen építsük fel a célunknak megfelelő mozgásprogramot.”

Balogh-Pásztói Réka

TARTALOM

1
BEVEZETŐ

2
AJÁNLOTT MOZGÁS

3
BEMELEGÍTÉS

4
LEVEZETÉS

5
MOZGÁSFORMÁK



1 R É S Z

BEVEZETŐ

BEVEZETŐ



„Őbenne élünk, mozgunk és vagyunk.”

ApCsel 17,28

Manapság már mindenki tisztában van azzal, hogy a dohányzás mennyire káros. De vajon azt hallottuk már, hogy az ülés az új dohányzás?

Itt az ideje felállni!

2 RÉSZ

AJÁNLOTT MOZGÁS

MENNYI MOZGÁS ajánlott nekem?

A WHO legújabb ajánlása szerint:

Az *5-17 éves korosztály* végezzen napi 60 perc közepes-erős intenzitású aerob mozgást, valamint hetente háromszor erős intenzitású izomerősítést.

A *felnttek (18-64 év)* hetente 150-300 perc közepes vagy 75-150 perc erős intenzitású mozgást, vagy ennek kombinációját, hetente minimum kétszer közepes vagy erős intenzitású izomerősítő edzéssel kiegészítve. Aki napközben sokat ül, annak ajánlott ennél még több mozgás beiktatása a mindennapokba.

Várandós és gyermekágyas anyáknak tanácsos heti 150 perc közepes intenzitású aerob mozgás végzése, izomerősítéssel és a medencefenék-izom tornájával kiegészítve, szakember felügyelete mellett történjen.

A *65 év feletti* korosztálynak javasolt, hogy a felnőtt korosztályra vonatkozóak szerint mozogjanak, kiegészítve azt funkcionális egyensúlyfejlesztéssel az elesések megelőzése céljából.

Általános elvként megfogalmazzák, hogy a kevesebb is több, mint a semmi.



Hogyan állunk jelenleg az irányelvek fényében?

1. Nem egyszerű változtatni egy olyan dolgon, amit húsz, harminc, negyven vagy még több éve megszoktunk. Mégis **megéri a befektetett munkát**, mert a jövőnk a tét.

Amit ma megteszünk, annak eredményét fogjuk később learatni.

2. A leglényegesebb a **fokozatosság**. Ne kezdjünk bele egy megterhelő edzésbe azonnal, napi rendszerességgel. *Türelemmel és szakszerűen* építsük fel a célunknak megfelelő mozgásprogramot. *Ha kell, kérjük hozzá szakember segítségét.*



3 RÉSZ

BEMELEGÍTÉS

MIÉRT FONTOS a bemelegítés?



Fontos a fokozatosság elvét követni a mozgásprogram felépítése során is.

Kezdjük **bemelegítéssel**, fejezzük be **levezetéssel és nyújtással**. Amennyiben ezeket kihagyjuk, akár többet ártunk, mint használunk a mozgással a szervezetünknek.

A bemelegítés segít ráhangolódni az edzésre lelkileg és fizikailag egyaránt. Felkészíti a szervezetet, elindítja a nyugalmi állapotból a terhelésre való átállást, csökkenti az izom és ízületi sérülések esélyeit, segít fellazítani az utolsó edzés óta nem teljesen regenerálódott, merev izmokat. Ha elmarad a bemelegítés, a szervezetet hidegindításra készítjük. A hajszálerek többsége még zárva tart, miközben a szervezet a hirtelen indítás miatt már igényelné a nyitott hajszálereket. Így az izomsejtekbe nem jut elegendő oxigén, ennek következtében a szervezet *azonnal jelentkező fáradással válaszol*.

A hirtelen elkezdett nagy intenzitású mozgás keringési rendellenességet okozhat, aritmiát vagy isémiát (a szív elégtelen vérellátása), ráadásul a vérnyomás is hirtelen megemelkedhet.

*Nyugalmi állapotban a vázizom-zat a teljes véráram mindössze **15%**-át használja, míg a főbb szervek (belek, máj és agy) a többit.*
*Intenzív mozgás közben az arány megfordul, az izmok követelik a véráram kb. **80%**-át.*

A hajszálerek megnyitása is időt vesz igénybe, és az izmok teljesítményét gátolja,

ha a maximális igénybevétel a mozgás túl korai szakaszában jelentkezik.

Bemelegedett állapotban az izmokban több hajszálér nyílik meg, így javul az izmok oxigénellátása.

A salakanyagok is, mint pl. a *tejsav* is hatékonyabban szállítódnak, ez is pozitívan hat a teljesítményünkre. Mindezen túl **a vázizomzat bemelegedve rugalmasabbá válik, és kevésbé van kitéve az esetleges sérüléseknek.**

Éppen ezért különösen fontos, hogy bármilyen komolyabb nyújtó gyakorlatot csak bemelegítés után végezzünk!

! Megnő a jelentősége, és optimális esetben némileg a hossza is *télen, hideg időjárás esetén*, amikor a test még lassabban hangolódik rá a terhelésre.

! Ugyanilyen megkülönböztetett figyelmet érdemel a *reggeli* edzés, amikor az izomzat mérhetően merevebb, mint a későbbi napszakokban, ezért több törődést igényel.

A kockázatok minimalizálása érdekében

1. **minimum 5 perc beemelegítés** ajánlott, ez alatt az idő alatt nyugalmi állapotból a szívritmus maximum **50-60%**-ára fel kell tornáznunk magunkat. Ez az idő elegendő kell, hogy legyen a test számára, hogy vér jusson az izmokba, tüdőbe, a bőrbe és a szívbe.
2. A bemelegítésnél is érvényes a **fokozatosság** elve. Lassan, nyugodtan kezdjük, *fokról fokra* növeljük a *mozgás intenzitását*, amit követve felpörög a szív működés, a légzés, a vérkeringés, az izmok bemelegednek, a hajszálerek kitágulnak. A vérkeringés beindításának tünete a kimelegedés, az izzadás.
3. Kezdhetjük **sétával**, vagy **lassú kocogással**, majd utána **gimnasztikai gyakorlatok** következzenek, ahol szempont, hogy fentről lefelé, vagy ellentétes irányban haladva minden ízületet átmozgatunk (3-5 ismétlésszámmal) minden irányba. Legyenek ezek dinamikus mozgások, de ne túl intenzívek, hirtelenek.
4. Figyeljünk arra is, hogy *a bemelegítés és az edzés megkezdése között* **a lehető legkevesebb idő teljen el**. Ha túl sokat várunk, az izmok kihűlnek, és az előkészület nem ér semmit.





LEVEZETÉS

MIÉRT SZÜKSÉGES a levezetés?

Az **edzés utáni levezetés** ugyanolyan fontos, mint a bemelegítés. A megfelelő levezető gyakorlatok segítenek abban, hogy az izmok munkájának melléktermékeként keletkező tejsav gyorsabban kiürüljön, és így *elkerülhetjük az izomlázatot*. Talán nem meglepő módon a levezetés a bemelegítés ellentettje. Körülbelül *öt perc alatt fokozatosan csökkentjük a mozgás intenzitását*, elérve a nyugalmi állapotot.

A **nyújtás (stretching)** a levezetés fontos része. Fontossága megkérdőjelezhetetlen. Nem elég, hogy egy izom erős, attól még lehet merev és rugalmatlan a szerkezete. Nyújtás nélkül az izmaink megrövidülhetnek, rugalmatlanná válnak, nem lesznek képesek megfelelő erő kifejtésre. Ennek következtében nagyobb eséllyel sérülhetünk le edzés közben, és érezhetünk izomlázatot másnap.



Az izomnyújtó gyakorlatok segítségével az ízületek és a gerinc rugalmassága és hajlékonysága növelhető, az izmok feszsége oldódik.

Milyen a jól elvégzett nyújtás?

1. A gyakorlatok közben figyeljünk a **légzés természetes ritmusára** és kivitelezésére (orron át, szinte észrevétlen). Ne tartsuk vissza a lélegzetet, mert ez fokozhatja az izmok feszességét.
2. A jobb és bal oldalon **azonos ideig** és **azonos erősséggel** végezzük a gyakorlatokat. Figyeljünk az esetleges asszimmetriákra.
3. Ha azt tapasztaljuk, hogy az egyik oldalon sokkal könnyebb a nyújtás, ne nyújtsuk még tovább, megörülve annak, hogy milyen könnyen megy. Így még egyensúlytalanabb helyzetet alakíthatunk ki. Amennyiben ezt tapasztaljuk, *sokkal bölcsebb egy szakember (gyógytornász) segítségét kérni*, aki mind a diagnosztikában, mind a megfelelő kezelési program felállításában segítségünkre lesz.
4. Mindig **lassan és óvatosan térjünk vissza a kiinduló helyzetbe** befejezéskor. Az izomnyújtó gyakorlatok segítségével az ízületek és a gerinc rugalmassága és hajlékonysága növelhető, az izmok feszessége oldódik. Ez azonban csak rendszeres gyakorlással érhető el.



5
R É S Z

MOZGÁSFORMÁK

MI LEGYEN A VÁLASZTOTT mozgásforma?



Legfontosabb, hogy valami olyan dolog, amit szeretünk.

Ha ez nincs, csak ideig óráig fogunk kitartani, vagy – jó esetben – idő közben megszeretjük.

Ami szinte bárki számára javasolható, az a **gyaloglás**. Könnyen beépülhet a mindennapjainkba és rengeteg áldásos hatása van!

- szinte bárki képes rá
- lehet végezni reggel, délben, este
- télen, nyáron
- sokszor kicsit, vagy egyszerre többet
- fiatalon és idősebb korban is
- Nem kell hozzá semmi különös dolog, csupán két láb, egy jó cipő és egy kicsi menni akarás.
- Bármikor elkezdhető, bármilyen szintről.
- Nagyon hasznos, ha letöltünk egy lépésszámláló applikációt, vagy egyéb eszközzel tudjuk mérni, de enélkül is működik.

Milyen előnyökkel jár, ha gyalogolunk?

1. Jó érzéssel tölt el, jótékonyan hat a légzésünkre, keringésünkre. Karban tartja az izmainkat, ízületeinket.
2. Jobban alszunk majd. Jobb mentális képességünk lesz, elmúlik a "ködös agy" érzés, tisztább lesz a fejünk.
3. Jó hír, hogy a legjobb zsírégető, így a testsúlyunkból is veszíthetünk idővel, de mindenképp alakulni fog az alakunk, ami ruhaméret csökkenéssel jár majd.
4. Továbbá gyorsan sikerélményhez juttat, ami tovább fog motiválni, nemcsak a testmozgás területén. Egyre erősebbnek érezzük majd magunkat és tettekre késznek.



Jó megoldás lehet még

a mindennapi *mobilizáló torna* is, mely később kiegészíthető *egyensúly- és erősítő gyakorlatokkal*, egy teljes-körű edzést kialakítva. De a választék szinte végtelen: *úszás, kerékpározás, túrázás, aerobic, Pilates, súlyzós edzés, csapatsportok* labdával vagy más eszközzel, *ugrókötelezés, trambuli-nozás a gyerekekkel*.

Bármi jobb, mint a semmi.

Ha bizonytalanok vagyunk a választásban, kérjük ki szakember véleményét, majd próbáljuk ki az ajánlott mozgásformákat jó pár alkalommal, hogy dönteni tudjunk.

Néhány szempont a sportválasztáshoz:

- ✓ Rögtön az elején érdemes mérlegelni, hogy **csapatsport vagy egyéni**, egyedül végezhető sport illik-e hozzánk! Ha társaságkedvelők vagyunk, és szeretünk együttműködni másokkal, valamint összehangoltan dolgozni, akkor csapatsportot kell választanunk. De ha az elmélyült, önálló munkavégzés áll hozzánk közel, akkor egy egyéni sport fog illeni hozzánk.
- ✓ Az is lehet, hogy bár egyedül szeretünk gyakorlatokat végezni, de mégis örülünk, ha mások is vannak körülöttünk. Vannak olyan **csoportos órák**, ahol koncentrálnunk csak magunkra, mégsem fogjuk egyedül érezni magunkat.
- ✓ Azt sem árt tisztázni, milyen a viszonyunk a **labdával** vagy épp a **vízzel**. Ha tartunk tőlünk, ezek is kiesnek a körből.

VÉGÜL fontos szempont,

- ✓ hogy mennyire bírjuk a **monotonitást**. Ha például untatnak az ismétlődő dolgok, semmiképp ne próbálkozzunk futással, úszással.
- ✓ Gondoljuk végig, hogy milyen állapotban vannak az **ízületeink**; van-e valamilyen betegségünk, amivel kockázatos lenne bizonyos mozdulatok végzése; mennyire kötöttek az izmaink; melyik testrészeinket érezzük a legerősebbnek, legmegbízhatóbbnak?
A fizikai állapotfelmérés segít egy sor mozgásformát kizárni, de ami ennél is fontosabb, hogy számos sport viszont szinte ránk kacsint majd, hogy őt válasszuk!



„Mindenre van erőm Krisztusban, aki megerősít engem.”

Fil 4,13



Szia, üdvözöllek!

Hálás vagyok, hogy összeállíthattam nektek ezt az anyagot. Remélem, hogy hasznos volt és a segítségetekre lesz!

Szeretettel,

Balogh-Pásztói Réka
mozgásterapeuta

Felhasznált irodalom:

1. Egészségügyi Világszervezet 2020-as útmutatója a fizikai aktivitásról és ülő életmódról. Az eredeti alapján készítette: Bodó Bernadett. <https://gyogytornaszok.hu/wp-content/uploads/2021/03/who-osszefoglalo.pdf>
2. Göde Imre: Mozogjunk okosan! Út az örömteli testedzéshez. 2011. Nyitott Szemmel Könyvek.
3. Honfi László: Gimnasztika. Elmélet, gyakorlat, módszertan. 2011. elektronikus tankönyv. www.tankonyvtar.hu
4. Oettinger, Barbara - Oettinger, Thomas: Funkcionális gimnasztika. 2011. Dialóg Campus Kiadó.
5. Sherrington, Catherine - Tiedemann, Anne: Physiotherapy in the prevention of falls in older people. J Physiother. 2015 Apr;61(2):54-60. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25797882/>

