

MOZGÁSBAN AZ EGÉSZSÉG



Egészséges Vásárhely Program

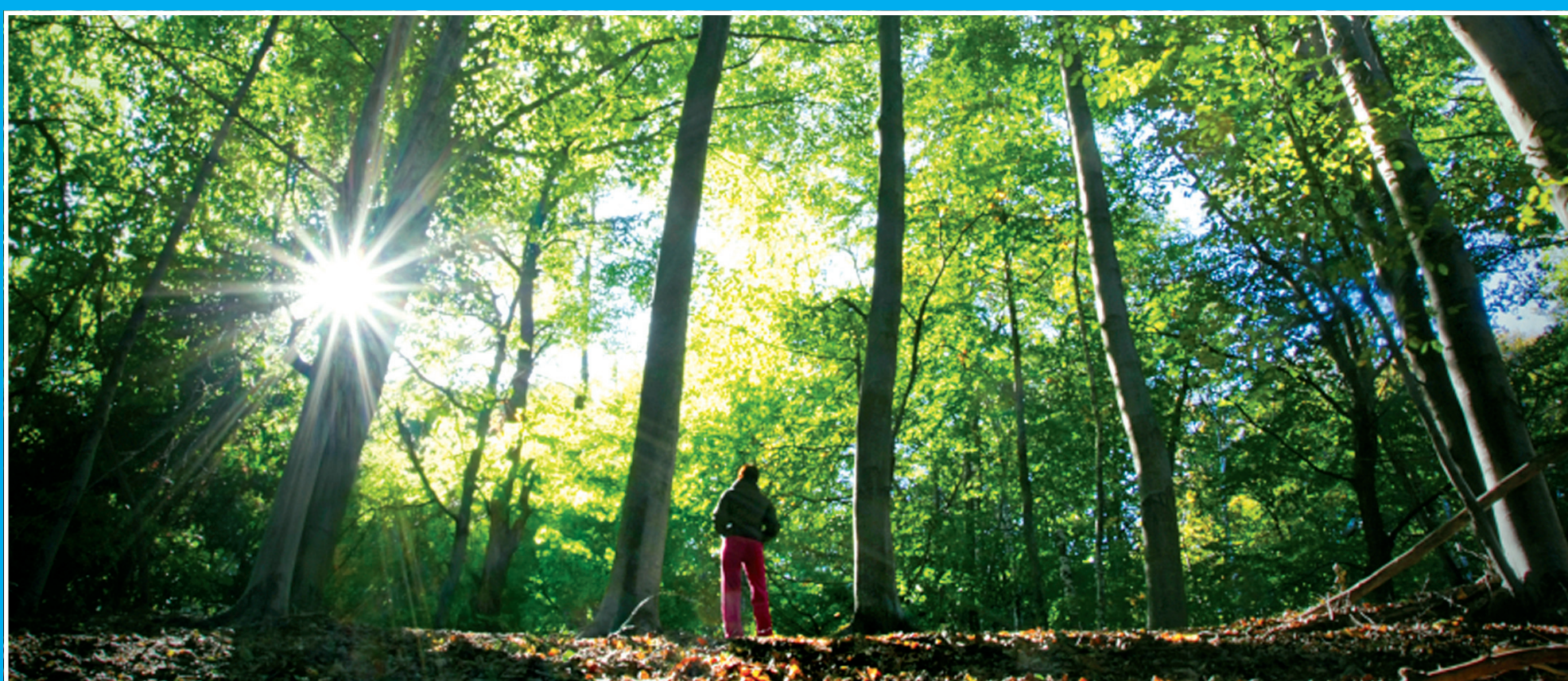


Már a könnyen végezhető testmozgás is sokat segíthet egészségünk megőrzésében, ideális testsúlyunk elérésében, megtartásában. Ha rendszeresen gyalog, sétálva vagy kerékpárral járunk dolgozni, iskolába, vagy éppen a piacra bevásárolni, máris sokat tettünk egészségünkért és edzettségünkért. A lényeg a rendszeresség: ideális, ha legalább fél óra közepes intenzitású testmozgást végzünk a hét legtöbb napján.

NAPONTA 30 PERC MOZGÁS

Sokan úgy gondolják, hogy a sport szükségszerűen kínzó, megterhelő testmozgást jelent.

Pedig a titok sokkal inkább a rendszerességben és fokozatosságban van: az örömmel végzett mindennapi testmozgással és a jó közérzettel betartható diétával nemcsak időszakosan, de hosszútávon is megtarthatjuk ideális súlyunkat.



MIÉRT ELŐNYÖS A TESTMOZGÁS?

A rendszeres testmozgás segít egészségünk megőrzésében.

Javítja az erőnlétet és a közérzetet, erősíti az önbizalmat, segít leküzdeni a stresszt. A mozgás minden életkorban előnyös, nemektől függetlenül. A rendszeres testmozgás meghosszabbíthatja az életet.



HOGYAN VÁLTOZTASSUNK?

A gyakorlott fogyókúrázók körében jól ismert az úgynevezett „jó-jó-effektus”: a diéta abbahagyását követően a fogyókúrázó korábbi életmódjához visszatérve több súlyt szed vissza, mint amennyit leadott magáról.

Ezért rendkívül fontos, hogy az időszakos fogyókúrák helyett inkább próbáljunk életmódunkon változtatni: válasszunk olyan testmozgást, amelyet lehetőségeink, életkorunk és egészségi állapotunk függvényében naponta legalább 30 percig rendszeresen tudunk végezni; válasszunk olyan egészséges étrendet, amely kellemes közérzetet biztosít számunkra és hosszú távon be tudunk tartani.



SPORTOLJUNK MEGFONTOLTAN!

Fokozatosan növeljük a terhelést, mindig csak annyit mozogjunk, amennyi éppen jól esik.

- Érdemes olyan testmozgást választani, ami örömet okoz. Társaságban – családtagokkal vagy barátokkal közösen – kellemesebb időöltést jelenthet az együttes mozgás.
- Válasszunk olyan programot, ami elég erőteljes ahhoz, hogy megdolgoztassa a szívet és a szervezetet, ugyanakkor ne jelentsen túlerőltetést és ne okozzon rosszullétet.
- Ideális, ha legalább fél óra közepes intenzitású „aerob” testmozgást végzünk a hét legtöbb napján. Ilyen például a kerékpározás, úszás, kocogás, labdajátékok, gimnasztika, evezés stb., amit hetente kétszer izomerősítés egészíthet ki.
- Gyerekeknek napi 60 perc intenzív testmozgás javasolt.
- Aki beteg, orvosi ellenőrzés mellett mozogjon.

EDZÉSTERV KOCOGLÁSRA

Azok számára, akik most kezdik a rendszeres testmozgást

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
1. hét	Pihenés	8x: 1p futás, 2p séta	Pihenés	12x: 1p futás, 1p séta	Tetszőleges szabadidős elfoglaltság	Pihenés	4x: 2p futás, 3p séta
2. hét		5x: 2p futás, 2p séta		4x: 3p futás, 4p séta	Tetszőleges szabadidős elfoglaltság		5x: 4p futás, 3p séta
3. hét		4x: 5p futás, 3p séta		4x: 6p futás, 3p séta	Tetszőleges szabadidős elfoglaltság		5x: 6p futás, 2p séta
4. hét		4x: 7p futás, 2p séta		3x: 8p futás, 2p séta	Tetszőleges szabadidős elfoglaltság		2x: 10p futás, 4p séta
5. hét		3x: 9p futás, 2p séta		3x: 10p futás, 2p séta	Tetszőleges szabadidős elfoglaltság		2x: 13p futás, 1p séta
6. hét		2x: 15p futás, 1p séta		3x: 9p futás, 1p séta	Tetszőleges szabadidős elfoglaltság		30 perc futás

Forrás: www.edzesonline.hu

Az EVP keretében rendezett hódmezővásárhelyi sportesemények:

Esemény	Időpont	Helyszín	Információ
Kihívás Napja	2010. május 19.	A városban több helyszínen.	Horváth Zoltán +36 62/530-100/276 horvath.zoltan@hodmezovasarhely.hu
I. Hódmezővásárhelyi Nagy Sportágválasztó	2010. május 28-29.	Városi Stadion (6800 Hódmezővásárhely, Szabadság tér 66.)	Hódmezővásárhelyi Tigrisek Kiemelkedően Közhasznú Utánpótlás Sportalapítvány Vári Beáta 62-533-227 www.hodsportalapitvany.hu www.nagysportagvalaszto.hu
Csongrád Megyei Amatőr Sportnap	2010. június 19.	Hódtói Sportcentrum	Horváth Zoltán +36 62/530-100/276 horvath.zoltan@hodmezovasarhely.hu
Autómentes Nap	2010. szeptember 22.	A városban több helyszínen.	Horváth Zoltán +36 62/530-100/276 horvath.zoltan@hodmezovasarhely.hu
II. Hódmezővásárhelyi Nagy Sportágválasztó	2010. október 1-2. (tervezett időpont)	Városi Stadion (6800 Hódmezővásárhely, Szabadság tér 66.)	Hódmezővásárhelyi Tigrisek Kiemelkedően Közhasznú Utánpótlás Sportalapítvány Vári Beáta 62-533-227 www.hodsportalapitvany.hu www.nagysportagvalaszto.hu
Világ Gyalogló Nap	2010. október első hétvégéje (tervezett időpont)	A városban több helyszínen.	www.csomszisz.hu