



MOZGÁSBAN AZ EGÉSZSÉG

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.



Egészséges Vásárhely Program

www.evp.hu



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.



Az elhízás korunk egyik legveszedelmesebb népbetegsége: minden 5. európai elhízott.

Hódmezővásárhelyen a nők fele, a férfiak 65%-a túlsúlyos, és minden negyedik vásárhelyi férfi és nő elhízott.

- A mozgásszegény életmód megduplázza a korai halálozást és növeli a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát.
- A fizikai aktivitás hiánya hozzájárul az elhízás elterjedéséhez, mert a kalória felhasználás kisebb, mint a bevitel.
- A túlsúly és az elhízás emeli a vérnyomást, a vér-koleszterin szintet, hajlamosít a 2. típusú cukorbetegségre, koszorúér-betegségre, szélütésre, térdízületi gyulladásra, hátfájásra, és növeli a daganatos betegségek kockázatát.

Honnan tudhatjuk, hogy túlsúlyosak vagyunk?

Felnőtt korban a túlsúly, illetve elhízás számszerű jellemzésére két módszert alkalmazhatunk:

- A **Testtömeg Index (TTI)**, vagy ismert angol nevén Body Mass Index (BMI) azt a célt szolgálja, hogy megállapítsuk, testsúlyunk megfelel-e a testmagasságunknak. A BMI értéket úgy kapjuk meg, hogy testsúlyunkat (kg) elosztjuk a méterben megadott testmagasságunk négyzetével (kg/m^2).
- **Haskőrfogat-mérés.** Az egészség szempontjából nemcsak a szervezetünkben felhalmozódott zsír mennyisége jelent kockázatot, de a felhalmozódás helye is. Ha a túlsúlyos ember alakja inkább almára emlékeztet, akkor az illető hajlamos a zsírt elsősorban deréktájon, illetve a hason felhalmozni. Az alma formájú testalkattal rendelkezőknél nagyobb a szívbetegség kockázata, így nekik különösen ügyelniük kell az egészséges testsúly fenntartására. A haskőrfogatot közepes belégzéskor a köldök magasságában a has köré elhelyezett centiméterrel mérheti meg. Ha Ön férfi, és haskőrfogata nagyobb, mint 94 cm, illetve ha Ön nő, és haskőrfogata nagyobb, mint 80 cm, akkor veszélyeztetett. A férfiaknál 102 cm, a nőknél 88 cm feletti haskőrfogat még nagyobb kockázatot jelent a szív és érrendszeri betegségek kialakulása szempontjából.

BMI (kg/m^2)	Kiértékelés
18,5 alatt	SOVÁNY
18,5-25	EGÉSZSÉGES
25-30	TÚLSÚLYOS
30 fölött	ELHÍZOTT

Példák:

ha valaki 170 cm magas és 80 kg a testsúlya, akkor a $\text{BMI} = 80 / (1,7 * 1,7) = 27,7$, tehát az illető túlsúlyos. Ha valaki 160 cm magas és 50 kg, akkor a $\text{BMI} = 50 / (1,6 * 1,6) = 19,5$, tehát a testsúlya normális.

Testsúly és testmagasság mérést követően a BMI kiszámítására lehetőség van az EVP rendezvényein. Kérje háziorvosa segítségét is a BMI meghatározásban.

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 fogyókúra 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.

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.
- A rendszeres testmozgás csökkenti a korai halálozás veszélyét általában, ezen belül a koszorúérbetegség, a magas vérnyomás, a vastagbél rák és a cukorbetegség kockázatát különösen.
- A mozgás fontos az ízületek és csontok karbantartására is.
- A gyermekeinket fenyegető túlsúlynak és elhízásnak van egy egyszerű és hatásos ellenszere: a mindennapi, örömmel végzett testmozgás – az egészséges táplálkozással párosítva.



Sportoljunk megfontoltan!

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

- Érdemes olyan testmozgást választani, ami örömet okoz. Társaságban – családtagokkal vagy barátokkal közösen – kellemesebb időtöltést jelenthet az együttes mozgás.
- Nagyon fontos az egyéni igényekhez szabott testmozgás terv felállítása. Figyelembe kell venni az életkort, az életmódot, az időbeosztást, az egészségi állapotot és az edzettségi állapotot!



- 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.
- A rendszeres testmozgásra a sportok mellett a kertészkedés, kiadós séta, lift helyett lépcső használata is alkalmas.
- Aki beteg, orvosi ellenőrzés mellett mozogjon.

Figyeljük a pulzusunkat!



Az edzések alkalmával pulzusunkat egy előre meghatározott, személyre szabott tartományban javasolt tartanunk.

Hogyan számoljuk ki a számunkra ideális tartományt?

A tartomány **ALSÓ HATÁRA** = Maximális pulzus * 0,6

A tartomány **FELSŐ HATÁRA** = Maximális pulzus * 0,8

MAXIMÁLIS PULZUS = 220 - életkor

Tehát:

Egy 60 éves ember maximális pulzusszáma $220 - 60 = 160$ /perc.

Így a tartomány alsó határa: $160 * 0,6 = 96$ /perc.

A tartomány felső határa: $160 * 0,8 = 128$ /perc.

Így a pulzustartomány kb. 100-130/perc közé esik. Az alacsonyabb értékeken, vagyis 100-110/perc szívfrekvenciával végzett mozgások elsősorban a testsúly csökkenést szolgálják, ilyenkor az edzéseket végezzük hosszabb ideig. A magasabb tartományban (120-130/perc között) inkább az állóképesség növelhető.

A legtöbb ember számára elsősorban az alacsonyabb pulzuson végzett, hosszabb ideig tartó (30-40 perces) edzés ajánlott.

Néhány betegség és gyógyszer megváltoztathatja a szívfrekvencia szabályozását! Kérjük, hogy ha krónikus betegségben szenved vagy rendszeresen gyógyszert szed, az edzésprogram megkezdése előtt keresse fel kezelő orvosát!

Forrás: www.sportorvos.hu



Csak 30 perc naponta!

Minden napra testmozgás!

- Ha tehetjük, autó vagy tömegközlekedés helyett járjunk gyalog vagy kerékpáron legalább félórát. Lift helyett használjuk a lépcsőt, és szabad perceinkben gimnasztikázzunk egy negyedórát. Az ülő foglalkozásúak a munkahelyen is tornázhatnak.
- A közös játék és a kikapcsolódás is lehet sportos: hétvégén menjünk kirándulni vagy strandra, szervezzünk labdajátékokat, vagy mozgásra alkalmas baráti, családi vetélkedőt.

Mozduljunk és számoljunk!

- Szervezetünk a bevitt (azaz a megevett) és a felhasznált (azaz a mozgáshoz szükséges) kalóriákkal gazdálkodik. A fogyás feltétele, hogy több energiát használjon el testünk, mint amennyit étkezéseink alkalmával elfogyasztottunk. Szervezetünk energiafogyasztását sportolással fokozhatjuk.
- Ha meg akarjuk őrizni súlyunkat, legalább annyit kell mozognunk, hogy ledolgozzuk azt a kalóriát, amit az étkezések során elfogyasztottunk.

Energiafelhasználás 1 óra gyaloglás esetén (különböző sebességgel)

TESTSÚLY	4 km/h	6 km/h
50 kg	143 kcal	185 kcal
55 kg	157 kcal	203 kcal
60 kg	172 kcal	222 kcal
65 kg	186 kcal	240 kcal
70 kg	200 kcal	260 kcal
75 kg	214 kcal	277 kcal
80 kg	229 kcal	296 kcal
85 kg	243 kcal	314 kcal

Energiafelhasználás 1 óra futás esetén (különböző sebességgel)

TESTSÚLY	9 km/h	12 km/h
50 kg	475 kcal	504 kcal
55 kg	523 kcal	554 kcal
60 kg	570 kcal	604 kcal
65 kg	616 kcal	655 kcal
70 kg	665 kcal	705 kcal
75 kg	713 kcal	755 kcal
80 kg	760 kcal	806 kcal
85 kg	808 kcal	856 kcal

Forrás: www.oefi.hu

Hogyan sportoljunk?

- Tervezzük programunkba olyankorra a testmozgást, amit be is tudunk tartani: az edzést semmilyen más program ne írja felül!
- Ha rendszeresen zárt térben vagy edzőteremben sportolunk, legalább a hétvégén menjünk a természetbe mozogni.
- Teli hassal soha ne sportoljunk: a főétkezés és az edzés között legyen 2–3 óra eltérés.
- Inkább a hosszabb ideig tartó, folyamatos terhelést jelentő mozgást válasszuk a rövid ideig tartó, gyors, kellemetlen érzést okozó sport helyett.

Edzésterv kocogásra

Azok számára, akik most kezdik a rendszeres testmozgást

Az edzésterv minden héten 3 futóedzést, 3 pihenőnapot és 1 szabadon választható egyéb típusú mozgást, tetszőleges szabadidős elfoglaltságot, pl. biciklizés, úszás, aerobic, erősítés (vagy helyette igény szerint pihenést) tartalmaz. A futóedzéseknél található rövidítéseket a következők szerint olvassuk: a „8x: 1p futás-2p séta” jelentése, hogy előbb 1 percig fussunk, majd utána 2 perig sétáljunk, és ezt a váltakozó futás-sétát ismételjük meg nyolcszor egymás után. A futást laza, „beszélgetős” tempóban végezzük az első hetekben, azaz olyan tempót válasszunk, ami mellett képesek lennénk pl. egy futótárssal beszélgetni.

Fontos, hogy a pihenőnapok és edzések sorrendjét betartva, az első hetekben a sérülések elkerülése érdekében ne fussunk egymást követő napokon! A lábainknak ugyanis szüksége lesz a pihenőnapokra a regenerálódáshoz. Ugyanilyen fontos, hogy a futóedzések előtt 5-10 percig gimnasztikai gyakorlatokkal melegítsünk be, és az edzés végén 5-10 percen át nyújtógyakorlatokkal lazítsuk ki megfáradt izmainkat.

	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



Sportoljunk közösen!

Az Egészséges Vásárhely Program keretében, az alábbi együttműködő partnerekkel közösen számos szabadidősport rendezvényre hívjuk Önt és kedves családját:

- Hódmezővásárhely MJV Önkormányzata
- Hódmezővásárhelyi Tigrisek Kiemelkedően Közhasznú Utánpótlás Sportalapítvány
- A Városi Sport és Egészség napon az Erzsébet Kórház- Rendelőintézet
- Csongrád Megyei Szabadidősport Szövetség



Kihívás Napja

Időpont: 2010. május 19.

A hódmezővásárhelyi önkormányzat csatlakozott az ország legnagyobb lakossági sportjátékához, a Kihívás Napjához. 2010. május 19-én az ország több mint 1000 településén, szerte a világban több mint 50 országban töltik az emberek ezt a napot közös sportolással, vidám játékkal. Ha szeretne részese lenni ennek a nagyszerű kezdeményezésnek, csatlakozzon a városszerte megrendezendő programok valamelyikéhez.

További információ: Horváth Zoltán sportreferens | 62-530-100/276 | horvath.zoltan@hodmezovasarhely.hu

I. Hódmezővásárhelyi Nagy Sportágválasztó – A SPORT NAPJAI

Időpont: 2010. május 28-29.

Helyszín: Városi Stadion (6800 Hódmezővásárhely, Szabadság tér 66.)

A Merkart Maraton Team SE 2007 szeptemberében indította útjára a Nagy Sportágválasztó – A SPORT NAPJAI rendezvényt; Hódmezővásárhelyen ez évben először rendeznek sportágválasztót, a 15 vidéki helyszín egyikeként. A kétnapos esemény célja, hogy minél többeknek kedvet csináljon a sporthoz, valamint, hogy segítse a helyes sportág kiválasztást. A látogatók aktív részesei a rendezvénynek, így kézbe vehetik a sporteszközöket, kipróbálhatják a sportot. Az első nap (péntek) a gyermekek és tanáraik számára kerül megrendezésre, a második (szombat) napon pedig egyaránt várjuk a vásárhelyi felnőtteket és gyerekeket, a családokat, minden generációt. Kipróbálható sportágak: Ju-jitsu, atlétika, leány kosárlabda, táncsport, ovisorna, felnőtt aerobic, sportlövészet, tájékozódási futás, koreai harcművészetek: WTF Taekwondo/Hapkido, ITF Taekwondo, tenisz, asztalitenisz, íjászat, vívás, sporthorgászat, ökölvívás, fogathajtás, díjlovaglás, labdarúgás: HFC és a Tömegsport Club Székkutas, úszás, triatlon, kézilabda, Wing Tsun Kung Fu, lovas sport, Nordic Walking, aquafitness, aikido, sakk, Szivárvány Sportegyesület, BMX Cross, mazzorett, capoeira, akrobatika.

A Hódmezővásárhelyi Nagy Sportágválasztó rendezvény keretében kerül megrendezésre az EVP Városi Sport és Egészségnap május 29-én szombaton a Városi Stadionban.

A Sport és Egészségnapon lehetőség nyílik:

- vérnyomás- és koleszterinszint-mérésre, testtömeg-index meghatározásra;
- belgyógyászati és dohányzás-leszoktató tanácsadásra, CO mérésre;
- csontsűrűség mérésre;
- bőrgyógyászati- és mammográfias szűrésre, valamint onkológiai tanácsadásra;
- diétás tanácsadásra;
- hallásvizsgálatra.

További információ:

- Hódmezővásárhelyi Tigrisek Kiemelkedően Közhasznú Utánpótlás Sportalapítvány,
Vári Beáta | 62-533-227 | www.hodsportalapitvany.hu | www.nagysportagvalaszto.hu
- EVP Programiroda | 62-532-368 | www.evp.hu



Csongrád Megyei Amatőr Sportnap

Időpont: 2010. június 19.

Helyszín: Hódítói Sportcentrum

Hódmezővásárhely MJV Önkormányzata és a Csongrád Megyei Szabadidősport Szövetség 2010. június 19-én megrendezi a Csongrád Megyei Amatőr Sportnapot. Versenyek: kispályás labdarúgás, sakk, asztalitenisz, streetball, futás, kézilabda.

További információ: Horváth Zoltán sportreferens | 62-530-100/276 | horvath.zoltan@hodmezovasarhely.hu



Autómentes Nap

Időpont: 2010. szeptember 22.

A hódmezővásárhelyi önkormányzat idén immár sokadszorra csatlakozik az Európai Autómentes Naphoz, melynek célja, hogy felhívja az emberek figyelmét a környezettudatosabb életmódra, az egészség fontosságára. Ezen a napon a város több pontján lesznek különböző sportprogramok, vetélkedők, ahová nagy szeretettel várnak a szervezők mindenkit.

További információ: Horváth Zoltán sportreferens | 62-530-100/276 | horvath.zoltan@hodmezovasarhely.hu

II. Hódmezővásárhelyi Nagy Sportágválasztó – A SPORT NAPJAI

Időpont: 2010. október 1-2. (tervezett időpont)

Helyszín: Városi Stadion (6800 Hódmezővásárhely, Szabadság tér 66.)

A Nagy Sportágválasztó célja, hogy minél több emberhez jussanak el a sport pozitív üzenetei. A rendezvény egy évben kétszer lehetőséget ad arra a nagyközönségnek, hogy a sport közvetlen közelébe kerülhessenek, a gyakorlatban próbáljanak ki sportágakat.



További információ: Hódmezővásárhelyi Tigrisek Kiemelkedően Közhasznú Utánpótlás Sportalapítvány
Vári Beáta | 62-533-227 | www.hodsportalapitvany.hu | www.nagysportagvalaszto.hu



Világ Gyalogló Nap

Időpont: 2010. október első hétvégéje (tervezett időpont)

A World Walking Day nemzetközi gyalogló nap hazai eseményeit a megyében Csomszisz (Csongrád Megyei Szabadidősport Szövetség) szervezi, így Hódmezővásárhelyen is – a Kihívás Napjához hasonló módon, a helyi szervezőkkel együttműködve – Világ Gyalogló Nap elnevezéssel. Ez a töretlenül fejlődő esemény, melynek idén több mint 100 helyszíne lesz, része az Önkormányzati Minisztérium kiemelten támogatott rendezvényeinek.



További információ: www.csomszisz.hu

A Hódmezővásárhelyen működő Futóklub és Nordic Walking Egyesület bemutatása

Hódmezővásárhelyi Tigrisek Alapítvány Futóklubja

A Futóklub 3. éve működik az Alapítvány támogatásával, díjmentesen. Amatőr futók (fiatalok, idősök, fogyni vágyók, csak futni szeretők) számára nyújt szervezett, rendszeres, ellenőrzött sportolási lehetőséget szakképzett edzők irányítása mellett.

Edzések kedden és csütörtökön: 18.00-19.30 között

Helyszín: Városi Stadion (6800 Hódmezővásárhely, Szabadság tér 6.)

Részletes információk: www.hodsportalapitvany.hu

Jelentkezés: személyesen a helyszínen az edzések ideje alatt,
vagy Vári Beáta futóklub vezetőnél: varib@freemail.hu | beata.vari@hodsportalapitvany.hu



Zöldlépés Nordic Walking Egyesület

Az egyesület 2009 áprilisában alakult. Céljuk, hogy a rendszeres testmozgás lehetőségét biztosítsák azok számára, akik nem versenyezni akarnak, de fontos számukra az egészségük, szeretnek a szabad levegőn, a természetben lenni, és közösségben együtt edzeni. Az egyesület szerint ez a mozgásforma az egyik legjobb módja annak, hogy különböző korú, fizikai állapotú ember különösebb egészségi kockázat nélkül művelje, mozogjon, fogyjon, erősítse kondícióját. A Nordic Walking kis eszközigényű, könnyen és szinte bárhol űzhető sport. Az egyesület botokat biztosít, csak kényelmes cipőt kell vinni!

Edzések kedden és pénteken: 18.00 órakor

Helyszín: Európa Park vagy Nyugdíjas Lakópark előtti parkoló

Az edzéseket Oskovics Katalin és Bódiné Benkő Judit szakképzett Nordic Walking instruktorok tartják.

Részletes információk: www.zoldlepes.hu

Jelentkezés: osikati@zoldlepes.hu | 30-292-3612



Források:

- A III. Magyar Kardiovaszkuláris Konszenzus Konferencia Ajánlása a koszorúér-eredetű, agyi- és perifériás érbetegségek kockázatának becslésére, megelőzésére és kezelésére. 2007. www.kardiovaszkulariskonszenzus.hu
- Szív- és érrendszeri betegségek prevenciója a klinikai gyakorlatban. Európai Irányelvek. 2007. Forth Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice. Eur Heart J (2007) 28, 2375-2414. www.escardio.org
- Harrison: A belgyógyászat alapjai. 17. kiadás. 2008.
- Dr. Derzsy Béla: A gimnasztika alapjai. ChaseCar Kft. Budapest 2001.
- Boros J.: Egészségmagatartás. Kutatási jelentés. Országos Lakossági Egészségfelmérés 2003
- Hódmezővásárhelyi Lakossági Egészség Felmérés – HODEF 2008. www.evp.hu
- Trish Groves, Deputy editor: Pandemic obesity in Europe. Editorial. BMJ 2006;333:1081 (25 November)
- Magyar Nemzeti Szívalapítvány. www.mnsza.hu
- Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet. www.oeti.hu
- Országos Egészségfejlesztési Intézet. www.oefi.hu
- Egészségügyi Minisztérium. www.eum.hu
- US Centers for Disease Control and Prevention: Physical Activity for Everyone. www.cdc.gov
- www.sportorvos.hu
- www.edzesonline.hu
- www.sportmedicina.hu



Egészséges Vásárhely Program

www.evp.hu