Mozgás

Mozgás

Az egészséges életmód kialakításánál az étrend módosítása mellett a mozgás elkezdése a legnépszerűbb változtatás. Mozgató szervrendszerünk számos elemből épül fel (csontok, ízületek, szalagok, izmok, idegpályák stb). Azt, hogy nemcsak a helyváltoztatásban van szerepe mutatja, hogy a rendszeres mozgásnak bizonyított élettani hatásai vannak: immunrendszer erősítése, keringés edzése, anyagcsere regenerálása és persze a mozgatórendszer karbantartása. Ma már számos, nem mozgásszervi betegségnél is a rehabilitáció szerves része a betegségnek megfelelő mozgás, hozzájárulva a legteljesebb gyógyuláshoz.

Sajnos természetesnek vesszük a mozgást, a mozdulatokat, pedig az újszülött növekedése során sok-sok gyakorlással sajátítja el a mozdulatsorokat, melyeket, mire felnő az ember automatikusnak tekint. Végtaghiányos embereknél láthatjuk, milyen fantasztikus is a testünk, olyan ügyesen használják azokat a testrészeiket, izmaikat, amikről az ép testű ember szinte tudomást sem vesz. Ha szeretnénk tudatosítani a mozgás bonyolultságát, egyszerűen csak próbáljunk meg valamit a másik kezünkkel csinálni, mint szoktuk, rögtön rájövünk milyen bonyolult egy folyamat a mozgás. (Sajnos néhányan megtapasztalják, ha az agy sérülése vagy agyvérzés után újra kell, lehet tanulniuk dolgokat. Az agy tanulékonyságát bizonyítja, hogy akinek az állapota és a kitartása megfelelő akár teljes rehabilitáció is elérhető).

Számtalan mozgásforma létezik, a számunkra megfelelő kiválasztásánál fontos tudni, mi a célunk (ízületek karbantartása, keringés edzése, testsúlyrendezése, sport-teljesítmény növelése, kikapcsolódás), és ismerni magunkat mit hogyan csinálunk szívesen (szeretem a labdajátékokat/ egyedül

jobban tudok mozogni/ inkább bent vagyok egy teremben, mint a parkban). Utána már csak az a fontos, hogy jó legyen a kivitelezés, hiszen a gyakorlás során az fog rögzülni. Fontos melyik mozdulatsorhoz milyen izmok működése szükséges és akkor biztosan elérjük a célt, meglesz a várt eredmény. Ehhez érdemes az elején szakemberhez fordulni, hogy jól rögzüljenek a mozdulatok, mintsem akkor, mikor elmarad a sikerélmény, esetleg megsérülünk.

A jó kivitelezés mellett fontos, hogy a mozgás legyen rendszeres. Sokkal többet ér, mint az időnkénti túlhajszolás. Számos tanulmány létezik, hogy akár 5-7 perc napi mozgás is hozhat változást. Persze fontos, mit szeretnénk elérni, mi a célunk, attól függően kell az időtartamot és a rendszerességet meghatározni.

A megelőzés szempontjából egészségvédő szerepük alapján két csoportba szoktam sorolni a mozgásokat, persze ez nem választható ilyen egyszerűen ketté. Talán nem is mindig csak a mozgásformától függ, hanem az egyéntől is, aki mozog, hogy az adott mozgás melyik csoportba kerül.

1.Mozgásszervi egészségvédő testmozgás

A heti rendszerességgel végzett úgynevezett tornagyakorlatok, amik elsősorban a különböző mozgásszervek karbantartását, izmok erősítését segítik – ez az, ami lehet akár néhány perc is, de akkor azt napi rendszerességgel kell csinálni.

2.Keringés (általános) egészségvédő testmozgás

A keringést, anyagcserét intenzíven beindító kardigén mozgások csoportja (a pulzus megfelelő megemelkedése jó jelzője) – itt sajnos a megfelelő élettani folyamatokhoz időre van szükség, legalább 20-30 perc legyen a testmozgás időtartama.

Szabadidő sportnál is előfordul a túledzés, ami a panaszok és egészségkárosító hatása mellett biztosan csökkenti az eredményességet is. Izomépítés, versenyekre való felkészülés

(pl a divatos maratonfutás), már a kezdetektől szakember tanácsait, egyéni edzéstervet, előzetes orvosi vizsgálatokat is igényel. Az egészségvédő mozgás nem fáj, kellemes, a gyakorlat után jóérzés tölti el az embert. Rosszullét, fájdalom esetén járjunk utána, mit kell másként csinálni (pl. mozdulat, cipő, légvétel, folyadék), kérjük szakember tanácsát.

A mozgással kapcsolatban további bejegyzésekhez kattintson ide!