

# Egészségvédő sportág mozgás

## Egészségvédő sportág, mozgás kiválasztása

A mozgás, testedzés fontos egészségvédő tényező: mozgásszervi és keringési problémák esetében, de cukorbetegség, immunerősítés terén vagy éppen a megfelelő alvás, közérzet elősegítésében is. A testmozgás betegség megelőző hatása azonban fokozottabban érvényesül, ha örömmel, jókedvvel végezzük a gyakorlatokat. Természetesen nem mindenki az egészsége érdekében kezd el mozogni. Egyes felmérések szerint a fitnesztermek látogatóinál csak az 5. helyen van az egészségmegőrzés, mint cél. Az, hogy ki miért kezd el mozogni lényegtelen az egészség szempontjából, hiszen a mozgás egészségvédő hatása akkor is megvan, ha csak a társaság miatt járunk edzeni. Azonban fontos az, hogy ilyenkor is olyan mozgást válasszunk, ami nem árt az egészségi állapotunknak.

Az egészség szempontjából vegyük figyelembe az alábbi tanácsokat:

-ha valakinek krónikus betegsége van, mindenféleképpen konzultáljon kezelőorvosával.

-nagy, illetve váltakozó intenzitású testmozgás nem ajánlott keringési betegség esetén, csak kezelőorvossal konzultálva, kezelt, stabil állapot esetében, folyamatos kontroll mellett. Ugráló vérnyomás érték mellett veszélyes és a szervezet számára megterhelő az ilyen típusú mozgás. Amíg nem stabilizálódik a keringés, addig más mozgásformát érdemes választani.

-gyors mozdulatváltakozás, plusz súllyal történő testmozgás nem ajánlott ízületi problémák esetén, csak kezelőorvossal konzultálva, hogy a beteg ízület vagy a kompenzáló izomzat nem terhelődik-e, speciális gyakorlatokat kiválasztva, folyamatos állapotfigyelés mellett.

Minden betegség esetén javasolt a mozgás, keresse meg kezelőorvosa tanácsai alapján az Önnek megfelelőt és tájékoztassa betegségéről az edzést tartó szakembert is!

Mozgásformák:

aerobik

aikido

alakformáló torna

aquaterápia

asztalitenisz

atlétika

balett

bírkózás

bodyart

callanetics

cardio edzés

cheerleading

cross training

dance aerobik

deepwork

evezés

falmászás

fanatic jump

fitball

fitbox

fitfight

futás

gerinctorna

gumiszalag gyakorlatok

gymstick muscle

hastánc

hot iron

interval edzés

jégkorong

jiu-jitsu

jóga

judo = cselgáncs

kajak

kangoo

karate

kenu

kerékpár

kettlebell

kézilabda

kick-bokszt

kispályás labdarúgás-futsal

kondizás

kosárlabda

köredzés

kungfu

különleges ütős sportok (tamburelli, tamburello, gyorstollaslabda, mini tenisz)

labdarúgás

lovaglás

muay thai

néptánc

nin jutsu

nordic walking,

ökölvívás

öttusa

party fitness

pilates

röplabda

rúdtánc fitnessz

sí

spinning

squash

stability

step

stretching

súlyemelés

személyi edzés

szenior torna

tabata

taekwondo

tai chi chuan

tájfutás

társastáncok

tenisz

természetjárás

tollaslabda

torna

triatlon

trx

úszás

vívás

vízilabda

zumba

Ajánlott Forever termékek sportoláshoz [ide kattintva](#)  
tekinthetők meg.