

## TESTMOZGÁS AZ EGÉSZSÉGÉRT

A testmozgás fontos szerepet játszik az egészség megőrzésében, edzi a szervezetet, késlelteti az öregedést. Életkortól függetlenül, mindenkinek szükséges a mozgás, nem csak a sportolóknak. A házimunka nem pótolja a tornázást! Ha ülő életmódot folytat, alig van része erőkifejtésben, gyaloglás helyett általában autóval vagy busszal közlekedik, akkor előbb-utóbb elveszíti fizikai kondícióját és nagyfokú kockázatnak teszi ki magát a betegségeket illetően.

Közismert, hogy a rendszeres testmozgás **megelőzi**

- a szív- és érrendszeri betegségeket (különösen az érlemezésedést és a szívinfarktust)
- a csontritkulást (amely a csontok törékenységéhez vezet)
- az ízületi bántalmakat (az ízületek „berozsdásodását”)
- az elhízást (ha több táplálékot fogyaszt, mint amennyinek megfelelő energiát elhasznál erőkifejtés során, a többlet zsír formájában rakódik le).

Ha nem is művel valamilyen sportágat, **mindennap** kell tornáznia, legalább 20 percet naponta. Inkább kisebb erőkifejtést végezzen, de naponta, mintsem egyszerre nagy megerőltetést. Válasszon változatos gyakorlatokat, hogy testének minden részét megmozgassa. Tartson egy-egy (5 – 10 perces) tornaszünetet tanulás, irodai munka, utazás közben.

A testmozgás javítja a tüdő oxigénellátását és a vérkeringést; erősíti az izmokat; helyes testtartást, jó alakot és rugalmasságot biztosít. Elősegíti az energiával való feltöltődést és a jobb alvást. Egészségesebbnek fogja érezni magát és növekedni fog az állóképessége, munkabírása.

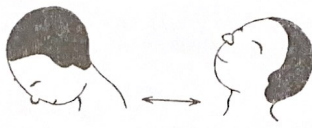
**Dr. Pallai Ildikó**

A SZATMÁR MEGYEI KÖZEGÉSZSÉGÜGYI IGAZGATÓSÁG  
EGÉSZSÉGVÉDELMEMLÉK ÉS EGÉSZSÉGÜGYI NEVELÉSSSEL  
FOGLALKOZÓ OSZTÁLYA  
Szatmár, Str. Avram Iancu nr. 16, 102. szoba  
Tel.:061-732011; 112 mellék

## TESTMOZGÁS AZ EGÉSZSÉGÉRT



1. Fejkörzés.  
Nyújtsa meg jól a tarkó izmait.

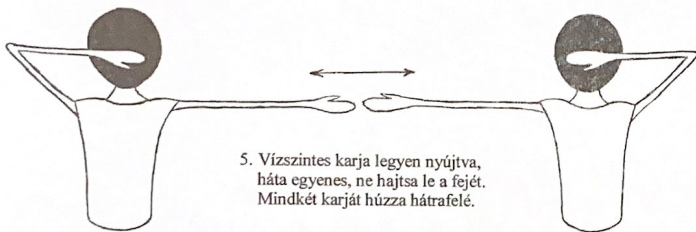
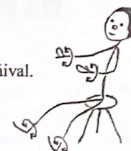


2. Hajtsa előre-hátra a fejét.  
Nyújtsa meg jól a hátizmokat.



3. Vállkörzés  
előre-hátra

4. Végezzen körzéseket mindkét irányba csuklóival és bokáival.



5. Vízszintes karja legyen nyújtva, háta egyenes, ne hajtssa le a fejét. Mindkét karját húzza hátrafelé.



6. Guggoljon le – álljon föl. Az lenne az igazi, ha az egész talpát letenné. Esetleg fogózzhat a kezével pl. az asztal szélébe, hogy el ne veszítse az egyensúlyát.

*Bemutatunk néhány nagyon könnyű gyakorlatot, melyeket az idősebbek is nyugodtan elvégezhetnek*

**FONTOS**

A gyakorlatokat végezze **NAGYON LASSAN!** A hirtelen mozdulatok megárhathatnak! Ismétlje a gyakorlatokat 5 – 10 – 15 - szőr. Pálcikaemberkéket rajzoltam, nehogy valaki úgy gondolja, hogy csak a nőknek vagy csak a férfiaknak kell tornáznium.



7. Csak a nyakát és a bokáit hajlítsa, egyszerre. A test többi része helyben marad.



8. Emelje külön-külön a lábait. Ne hajlítsa be a térdét!



9. „Biciklizés”. Egyik, majd másik lábbal, külön-külön.

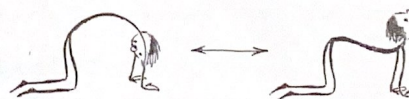
**Sohasem túl késő elkezdeni!**



10. Emelje karját oldalt, fel magasra. Végezze egyik, majd másik karral.



11. Könnyű „fekvőtámasz”. A háta maradjon egyenes.



12. Ezeket a mozgásokat végezze nagyon lassan!

## SĂNĂTATE PRIN MIȘCARE

Activitatea fizică joacă un rol important în menținerea sănătății, călește organismul, întârzie îmbătrânirea. Indiferent de vârstă, toată lumea are nevoie de mișcare, nu numai sportivii. Lucrul casnic nu suplinește exercițiile fizice! Dacă duceți o viață sedentară, cu un grad redus de efort fizic, dacă evitați să mergeți pe jos și preferați să vă deplasați cu mașina sau cu autobuzul, veți pierde forma fizică și vă expuneți la un risc crescut de îmbolnăviri.

Se știe că activitatea fizică sistematică **previne**

- bolile cardiovasculare (în special ateroscleroza și infarctul miocardic)
- osteoporoza (care duce la fragilitatea oaselor)
- problemele cu articulațiile („ruginirea” lor)
- obezitatea (dacă mâncați mai mult decât puteți cheltui prin efort, surplusul de energie se depune sub formă de grăsime).

Chiar dacă nu practicați un sport anume, trebuie să faceți exerciții fizice **în fiecare zi**, măcar 20 de minute. Faceți mai bine eforturi mici dar zilnice, decât eforturi mari deodată. Alegeți mișcări variate, antrenând toate părțile corpului. Introduceți câte o pauză (5 – 10 minute) de exerciții fizice în timpul învățatului, lucrului la birou, sau în timpul unei călătorii.

Activitatea fizică zilnică îmbunătățește oxigenarea plămânilor și circulația sângelui; întărește musculatura și conferă corpului o ținută corectă și suplețe. Vă ajută să vă recreați și să dormiți mai bine. Vă veți simți mai sănătoși și veți avea mai multă energie.

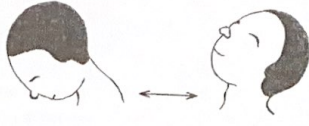
*Dr. Pallai Ildikó*

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ  
A JUDEȚULUI SATU MARE  
SERVICIUL DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII  
ȘI PROGRAME DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE  
Str. Avram Iancu nr. 16, camera 102  
Tel.: 061-732011 interior 112

## SĂNĂTATE PRIN MIȘCARE



1. Rotirea capului, cu capul înclinat.  
Întindeți bine mușchii cefei.

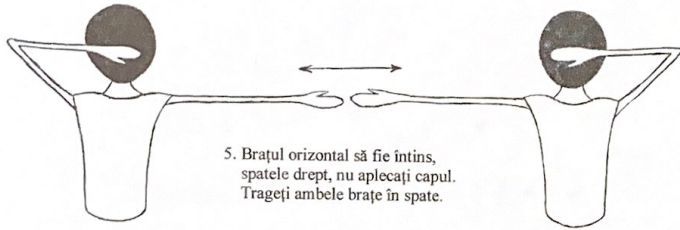


2. Aplecați capul în față și în spate.  
Întindeți bine mușchii spatelui.



3. Rotirea umerilor  
în față și în spate

4. Rotirea gleznelor și  
încheieturii mâinilor  
într-o direcție și invers



5. Brațul orizontal să fie întins,  
spatele drept, nu aplecați capul.  
Trageți ambele brațe în spate.



6. Genoflexiuni.  
Ideal ar fi  
să vă sprijiniți  
pe toată talpa.  
Eventual puteți  
să vă prindeți  
cu mâinile  
de o bară fixă,  
de marginea mesei,  
ca nu cumva să pierdeți echilibrul.

*Vă prezentăm câteva  
exerciții foarte ușoare,  
potrivite chiar și pentru vârstnici*

**IMPORTANT**

Toate aceste exerciții trebuie  
făcute **FOARTE LENT!**  
Mișcările bruște pot fi dăunătoare!  
Repețiți fiecare exercițiu  
de 5 – 10 – 15 ori.



7. Îndoii deodată  
doar laba picioarelor și gâtul.  
Restul corpului rămâne întins.



8. Ridicați separat picioarele.  
Nu îndoii genunchii!



9. „Bicicleta”. Pe rând cu piciorul stâng,  
apoi cu piciorul drept.

Am desenat figuri „unisex”,  
să nu aveți impresia greșită  
că activitatea fizică ar fi  
doar pentru femei sau  
doar pentru bărbați.

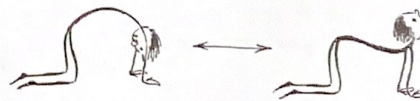
**Niciodată nu e prea târziu să începeți!**



10. Ridicați brațul, lateral până sus.  
Faceți pe rând cu ambele brațe.



11. Variantă ușoară de „flotări”.  
Spatele rămâne drept.



12. Aceste mișcări să le faceți  
foarte-foarte încet!