

# A FIZIKAI AKTIVITÁS NÉPSZERŰSÍTÉSE

2024 szeptember

## MINDEN NAP EGY LÉPÉSEL TÖBBET AZ EGÉSZSÉGÉRT



Tájékoztató a 18-64 év közötti felnőttek számára



Ministerul  
Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică



Direcția de Sănătate  
Publică Harghita

# KULCSFONTOSÁGÚ ÜZENET

## 1. Légy aktív minden nap!

- Gyalogolj vagy biciklizz a munkahelyedre és onnan haza.
- Szállj le a tömegközlekedési eszközökről mielőtt elérnéd úticélodat.
- A lift helyett használd a lépcsőt.
- Végezz fizikai munkát a háztartásban.
- A munkahelyeden iktass be aktív szüneteket: végezz nyújtógyakorlatokat az irodában, sétákat, csoportos testmozgást, sport- táncversenyeket stb.

## 2. Rendszeresen végezz fizikai tevékenységeket!

- Naponta legalább 30 perc mérsékelt testmozgás: séta, kertészkedés, házimunka, lépcsőzés stb., akár 10-15 perces szakaszokban.
- Heti legalább 3 alkalommal INTENZÍV fizikai aktivitás: úszás, kerékpározás, futás, labdajátékok.
- Heti 2-3 alkalommal erős fizikai aktivitás: gyakorlatok végzése súlyzók használatával, gumiszalaggal, edzőtermi gépeken, fekvőtámasz, felülések végzése stb.

## 3. Légy aktív barátaiddal, családdal együtt!

- A kitűzött céljaidat szeretteid támogatásával érheted el.
- Vond be a barátokat, családtagokat a fizikai tevékenységekbe.

## 4. Kezdd el most!

- Olyan fizikai tevékenységeket válassz, amelyek élvezettel töltenek el és tűzz ki reális célokat!
- Építsd be a fizikai tevékenységeket a mindennapi életedbe.
- Könnyebb tevékenységekkel kezdj, amelyek lehetnek például 10 perces séták heti 2-3 alkalommal, majd növeld az időtartamot 15 percre, gyorsabb tempóban.

## 5. Kérdezd meg az orvosod!

- Érdeklődj az orvosodnál a krónikus betegségeidre ajánlott fizikai tevékenységekről.
- Bármilyen intenzitású fizikai aktivitás kedvező hatással van az egészségre.

## Érvek a rendszeres testmozgás mellett

- Javítja a külső megjelenést
- Megszabadulsz a felesleges kilóktól
- Jobban fogod érezni magad- több energiád lesz
- Javul az egészségi állapotod
- Növeli az önbizalmad



**Azok a tényezők/ állapotok, amelyek szakorvosi konzultációt és ajánlást igényelnek a testmozgásra vonatkozóan, az adott egészségi állapotnak megfelelően:**

- Súlyos szív- és érrendszeri betegségek vagy más krónikus betegségek jelenléte esetén.
- Erőteljes fizikai tevékenységek végzése, az intenzitás szintjéhez való alkalmazkodás nélkül.
- Jelentős vérnyomás emelkedés, vagy több szív- és érrendszeri kockázati tényező jelenléte.
- *Szakorvosával történő konzultáció után sportoljon!*

## A testmozgás pozitív hatásai (WHO):

- ↓ Csökkenti a korai elhalálozás kockázatát.
- ↓ Csökkenti egyes rákos megbetegedések kialakulásának kockázatát.
- ↓ Csökkenti a magas vérnyomás előfordulásának gyakoriságát.
- ↓ Csökkenti az elesések kockázatát.
- ↓ Csökkenti a szellemi funkciók hanyatlását, javítja a memóriát, a figyelmet és a tanulási képességet.
- ↓ Csökkenti a szorongás és a depresszió kialakulásának kockázatát.
- ↓ Csökkenti az álmatlanság előfordulását.
- ↓ Csökkenti az elhízás kockázatát.
- ↓ Csökkenti a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát.



# AZ EGÉSZSÉGÜGYI VILÁGSZERVEZET AJÁNLÁSAI A 18 ÉS 64 KÖZÖTTI FELNŐTTEK SZÁMÁRA



Átlagosan heti **150-300 perc** időtartamú, közepes intenzitású

**VAGY**

heti **75-150 perc** erős intenzitású fizikai aktivitás

**VAGY**

Hetente ezek egyenértékű kombinációja



Hetente legalább **2 alkalommal** javasolt beiktatni közepes vagy annál erősebb intenzitású, valamennyi nagyobb izomcsoportot megmozgató izomerősítő edzést.



Aerob edzés, vagy állóképességi edzések: a nagy izomcsoportok dinamikus mozgását összehúzódnását jelenti.	
<b>MÉRSÉKELT</b> testmozgás – növeli a pulzusszámot, a személy tud beszélni, de énekelni már nem tud a tevékenység közben.	<i>Példák:</i> gyors tempójú séta, tánc, kertészkedés, házimunka, aktív játékok, háziállatok sétáltatása, építkezési feladatok, takarítás, 20 kg alatti súlyok cipelése.
<b>ERŐTELJES</b> fizikai aktivitás– növeli a légzésszámot és a szívverés számát, a tevékenységet végző személynek szünetet kell tartania néhány szó elmondása után.	<i>Példák:</i> szaladás, hegymászás, gyors tempójú kerékpározás, aerobic, úszás, sporttevékenység (röplabda, futball stb.), mezőgazdasági munkák (ásás, kaszálás), 20 kg-nál nagyobb súlyok emelése.
<b>IZOMERŐSÍTŐ</b> gyakorlatok- növeli az izomerőt, az állóképességet és az izomtömeget.	<i>Példák:</i> a bevásárlás cipelése, hólapátolás, a gyermekek emelése, lépcsőzés, edzőgépek használata.

**Légy aktív a munkahelyeden is!**

- Gyalogolj vagy biciklizz a munkahelyedre és onnan haza.
- Ha autóbusszal közlekedsz szállj le 1-2 megállóval hamarabb.
- Használd a lépcsőt, lift helyett.
- A szünetekben tégy rövid, gyors sétákat.
- Iktass be rövid nyújtószüneteket az irodában.

