

TISZTELT OLVASÓ!



A „Mozgással az Egészségért” című kiadványsorozat az ÖTM Sport Szakállamtitkárság támogatásával és a Magyar Gyógytornászok Társaságának közreműködésével jelent meg azzal a céllal, hogy bemutasson a mindennapokban alkalmazható, preventív célú, egyszerű mozgásos gyakorlatokat egészségünk megőrzéséért.

A kiadványok szakmai alaposággal és részletességgel tekintik át az egyes betegségtípusok kérdéskörét, fontos tudnivalóit és az ezekhez kapcsolódó, a megelőzést szolgáló tevékenységeket, mozgásformákat és gyakorlatsorokat. A kötetből a mozgásos tevékenység életmódra gyakorolt hatásaira is választ kapunk.

Napjainkban már nem az a kérdés, hogy lehet-e a betegség tüneteit kezelni, hanem a mindennapokba miképp illeszthető a sportszemléletű életmód, mint preventív eszköz.

Ezzel a gondolatokkal kívánjuk, hogy a kiadványsorozat hasznos segítséget nyújtson mindazoknak, akik a mozgás segítségével szeretnék megalapozni egészségüket.

Üdvözlettel: a Szerkesztők

© Egyed Márta, Majer Katalin, 2008

Szerkesztők: DOROGI LÁSZLÓ, DR. SASLICS IVETT

Tipográfia, illusztráció: MICHNA ÁGNES

Nyomdai munkák: OPEN ART NYOMDA

ISBN 978-963-87924-2-6

TARTALOM

A szívizom infarktus megelőzésének mozgás által
nyújtott lehetőségeiről

Hogyan kezdjük el mozogni?

Rendszeres testmozgás

Mire van szükség a rendszeres testmozgáshoz?

A pulzusszám alakulása az edzés alatt

Levezetésre szolgáló minta gyakorlatok



A szívizom infarktus megelőzésének mozgás által nyújtott lehetőségei

Az egészség az ember minden irányú, biológiai, pszichológiai és szociális harmóniája.

Az egészség megfizethetetlen érték, legfontosabb feltétele az értelmes, sikeres életnek.

A változó ingerek, a különböző környezeti hatások kimozdítják egyensúlyából az egészséget, de amíg az egyén képes a kiegyenlítésre, helyreállításra, addig nincs veszélyben egészsége, szervezete nem károsodik.

Sajnos azonban nagyon sokan nem ismerik fel a veszélyt jelentő rossz szokásokat, és talán nem is hisznek ezek igazi jelentőségében, pedig a statisztikai adatok azt mutatják, hogy nem vigyázunk kellőképpen egészségünkre. Különösen igaz ez, a szív- és érrendszeri betegségek, elsősorban a szívinfarktusok számadatait tekintve.

Hazánkban évente mintegy 25-30 ezer ember betegszik meg szívinfarktusban, s ez a számadat évről évre nő annak ellenére, hogy megfelelő életmóddal jelentősen csökkenteni lehetne ezen betegség előfordulási gyakoriságát.

Ezek az elszomorító adatok világszerte jelentkezők, azonban bizonyos országokban a betegségek növekedésének üteme megállt, sőt egyes országokban csökkent is. A csökkenésben nagy szerepe van a korszerű gyógyító módszereknek, de igen nagy jelentősége van, az

életmód váltásnak, megelőzésnek is.

A fizikailag inaktív emberek infarktushajlama nagyobb, mint aktív társaiké.

A rendszeres izommunka, a testedzés akkor lehet hatékony egészségmegőrző tevékenység, ha az egészséges életmód meghatározó elemévé válik. A kívánatos életmódváltoztatásokat véghezvinni nem könnyű, de megéri.

Ha több kockázati tényezője van (dohányzás, magasvérnyomás, cukorbetegség, magas vérzsírok, mozgásszegény életmód, túlsúly, stressz, családi halmozódás) a mozgással szinte valamennyit kedvezően befolyásolhatja.

Miért fontos szervezetünk számára a rendszeres testmozgás?

Azért, mert:

- segíti a testsúly normalizálását, - a mozgás az egyetlen zsírégető
- növeli a vér HDL („jó”) koleszterin szintjét, ugyanakkor
- csökkenti összkoleszterin szintjét
- tágítja a vérereket, javítja a szív teljesítményét
- kedvezően befolyásolja vérnyomását
- növeli a tüdő oxigén felvevő kapacitását
- kedvező a vércukorszintre kifejtett hatása

- hajlékonyabb lesz, erőnléte javul
- kedélyállapotát javítja, magabiztosabb lesz, oldja a stresszt
- elősegíti az egyenletes, pihentető alvást
- jó hatással van a szexuális életre
- előnyös hatása olyanoknál is kimutatható, akiknél már kialakult valamilyen koszorúér betegség, illetve szívizom infarktuson estek át
- a szakorvos által javasolt fizikai aktivitás, egyéb betegségek esetén is jótékonyan befolyásolja egészségi állapotát.

A legelső teendő: gondolkozzunk el azon, hogy szeretnénk-e tenni valamit életünk javulásáért, egészségünkért!

Válaszunk legyen igen, és ha már elhatároztuk magunkat, kezdjük el a tervezést, tűzzünk ki elérhető célokat magunk elé, a mozgást iktassuk be napirendünkbe!

Hogyan kezdjük el mozogni?

- Óvatosan, mértékkel!
- Érdeemes orvosunkkal konzultálni, különösen 40 év felett, mielőtt elkezdjük a mozgást.
- Fokozatosan szoktassuk hozzá szervezetünket a megterheléshez.

Egy hatásos edzésprogram esetében nem árt, ha években gondolkodunk. A legfontosabb, hogy kezdjük el és ne hagyjuk abba.

Hogy ne érezzük kötelező megterhelésnek a sportolást, válasszunk egyéniségünknek megfelelő edzésfajta-

Milyen testmozgást végezzünk?

Olyan edzésformát, állóképességi sportot kell választanunk melyet szívesen végzünk. Ne akarjunk futni, ha a gondolata is fárasztó, viszont szeretünk például kerékpározni! Ha nem tudunk úszni ne az úszást válasszuk az edzéshez! Megfelelő tréning az egyszerű gimnasztika, a nordic walking vagy a lépcsőzés, sőt a természetjárás is.

A legegyszerűbb talán - különösen idősebb korban - a lehetőleg parkban, vagy erdőben végzett séta.

A séta mindenki számára elérhető tevékenység, s ha részévé válik mindennapjainknak, nagyban hozzájárul egészségünk megtartásához, és az egészségben töltött éveink gyarapodásához.

A séta azért is jó módja az egészség megőrzésének, mert nem kerül semmibe, nem kell hozzá más csak egy kis elhatározás, egy kis idő, így mindenki számára elvégezhető sporttevékenység. Kezdetnek elegendő 20-30 perc gyaloglás, például hazafelé a munkahelyről, vagy este egy kis séta a környéken, s aztán javul az edzettség és egyre hosszabb ideig végezhető ez a testmozgás.

Az egészség fenntartása érdekében végzett mozgásfajták legfontosabb jellemzője az élethosszig tartó, fittséget eredményező, dinamikus, állóképességi mozgás (aerob tornák, séta, gyaloglás, futás, kerékpározás, evezés, sifutás, korszolyázás, labdajátékok, természetjárás, lépcsőzés, tánc stb.) és nem a teljesítményorientált tréning, vagy az erőgyakorlatok, testépítés, súlyemelés, kivéve ha a könnyű súlyzókat (1/2-1kg) a len-

dületes, könnyed gimnasztikai gyakorlatok nehezítésére használjuk.

Bármilyen egészségi állapotban van, valamelyik ajánlott mozgásformára biztosan képes. Nem kell hozzá más csak elhatározás és egy kis idő.

A testmozgást végezheti egyedül elvonultan, vagy csoportosan közösségi élménnyel kombináltan.

Mire van szükség a rendszeres testmozgáshoz?

- egy kényelmes cipőre és pamut alapanyagú ruhára (pólóra, melegítőre), az időjárásnak megfelelően
- órára – lehetőleg másodperc mutatóval –, amivel mérhető a mozgással töltött idő és szükség esetén szívverésének számát ellenőrizheti
- legfontosabb, ki nem hagyható kellék azonban az AKARAT

Mikor végezzük a testmozgást?

Teljesen egyéni és napirend kérdése, hiszen mindenki eltérő napszakokban a legaktívabb. Van aki korán kel, és vannak akik késő délután érnek a csúcsra. Talán a nyári kánikula az egyetlen kivétel, hiszen a nagy hőséget egységesen mindenkinek kerülnie kell. A langyos reggelek illetve esték azonban kiválóan alkalmasak az edzésre! Ne végezzen testmozgást közvetlenül lázas állapot után, megfázás, nátha idején, ha hasmenése van, vagy alkoholos állapotban van.

Az étkezés és az edzés között legalább 1,5 - 2 óra teljen el!

Milyen gyakorisággal és alkalmanként mennyi ideig végezzük a testmozgást?

Próbáljon meg a hét legalább 3-4 napján edzést beiktatni napirendjébe.

Minimum 20 perc folyamatos mozgás szükséges, de ez nem váltható ki kutya sétáltatással, piaci bevásárlással, takarítással. Az időtartamot hetek során fokozatosan 50-60 percre emelheti.

Milyen intenzív legyen a testmozgás?

A mozgás intenzitása a pulzusszámmal jellemezhető. Ehhez szükséges ismernünk az edzési zóna, más néven célzóna fogalmát, mely egyénenként változik, de befolyásolja az is, hogy az edzéssel mi a célunk.

A maximális pulzusát mindenki megkaphatja, ha 220-ból kivonja az életkorát.

A **táblázat** segít Önnek abban, hogyan számolja ki az Ön számára ideális edzési, vagy célzónáját.

Annak megállapítására hogy ne terhelje túl magát sportolás közben, rendkívül egyszerűen használhatja a beszédtesztet. Aki partnerével edzés közben beszélgetni tud, annak nincs oxigénhiánya, tehát a terhelés feltehetően aerob körülmények között zajlik.

Az ennél nagyobb intenzitás fokozottabb szív-érrendszeri kockázattal és fokozottabb sérülésveszéllyel jár.

A CÉLZÓNA NEVE	AZ EDZÉS INTENZITÁSA	A MAXIMÁLIS PULZUS SZÁZALÉKA	AZ EDZÉS CÉLJA
regeneráló zóna	nagyon könnyű - könnyű mozgás 1. szint	50 – 60%	kezdők alapozó edzései, jó közérzet biztosítása, stressz levezetése
zsírégető zóna	könnyű - közepes mozgás 2. szint	60 – 70%	testsúly karbantartás, testsúly csökkentés, zsírégetés
jobb kapacitást kifejlesztő zóna	közepes - enyhén magas mozgás 3. szint	70 – 80%	szív és keringési rendszer kapacitásának növelése, rendszeresen sportolók számára

A minimális kockázat - maximális haszon elve!

A 35 éven felüliek kezdjék a sportos életmódot egy orvosi vizsgálattal, akkor is, ha egészségesnek érzik magukat.

Ha Ön betöltötte a 40 évet, vagy nem teljesen egészséges, edzésprogramjának intenzitását biztonságosabb, ha kezelőorvosa és gyógytornásza határozza meg, rendszerint terheléses vizsgálat eredménye alapján. A terheléses EKG alapján nagy biztonsággal lehet kiszámolni az edzési zónáját, mely meghatározza az aktivitási szintjét. Kezelőorvosa eldönti, hogy az Ön esetében szükséges e ez a vizsgálat.

A pulzusszám alakulása az edzés alatt

Legideálisabb, ha pulzusszáma az Ön által életkora alapján kiszámolt – szükség

esetén az orvos vagy gyógytornász által javasolt – értékek között, az edzési zónában, (célzónában) mozog legalább 20-30 percig. Ez edzésének igazi *terheléses szakasza*, az azt megelőző *bemelegítés* és az azt követő *levezetés* között.

A nyugalomban mért pulzus a bemelegítés során kb. 10 perc alatt emelkedik az edzési pulzusértékgig, és ezt 20-30 percig próbálja tartani az edzési zónában (célzónában), majd a következő 10 percben fokozatosan térjen vissza a kiindulási értékhez. Mint látja, a nagyobb terhelés előtt fontos a bemelegítés, de kihagyhatatlan a levezető gyakorlatsor is minden egyes edzés alkalmával.

Nagyon fontos, hogy az aktív életmódot ne kezdje el hirtelen. Fokozatosan, kb. 2 hét alatt érje el az átlag edzési pulzusát. Lépésről lépésre növelje a terhelést. Ha

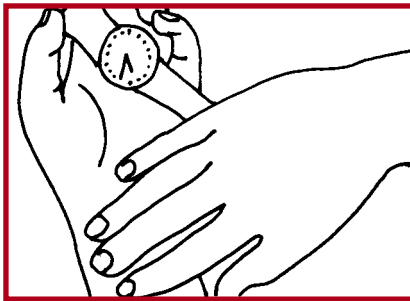
egy meghatározott szintű mozgást már kevésnek érez, előbb mindig az edzésre szánt időt növelje, s csak azután az intenzitást, sebességet. Tapasztalni fogja, hogy pulzusa egy idő után azonos intenzitás mellett nem fog már a korábbi szintig emelkedni, tehát intenzívebben kell dolgozzon ahhoz, hogy célzónáját elérje. Így fog szép lassan javulni az állóképessége.

Aki az úszást választja egészség megőrzésre, annak tudnia kell, hogy vízben a pulzus nehezebben emelkedik, tehát az ideális „szárazon” végzett edzési zónájából kb. 15-20%-ot le kell vonnia, hogy ne terhelje túl szervezetét.

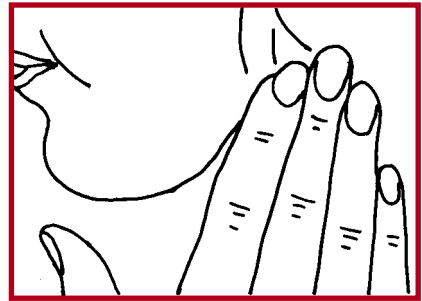
Mielőtt elkezdené az aktív életmódot
KÉRJE KI SZAKEMBER VÉLEMÉNYÉT!

Hogyan mérjük a pulzusunkat?

Szívverésünk számolása legegyszerűbben valamelyik nyaki ütőerünkön végezhető el. A fej kissé oldalra fordítása után három ujjunkat a gége és a fejbiccentő izom közti árokra helyezzük – ügyeljünk arra, hogy ne gyakoroljunk nyomást az ütőerre –, és az itt érezhető pulzálást (lűktetést) számoljuk 10 másodpercig, majd hattal szorozzuk meg. A kapott érték jelenti azt, hogy 1 perc alatt hányszor húzódik össze a szívünk, mennyi a percenkénti pulzusszámunk. A másik számlálási mód a csuklónál érezhető pulzáláson alapul. Ennek elvégzéséhez tartsuk bal kezünket tenyérrel felfelé, a pulzálást pedig jobb kezünk középső három ujjával, a bal hüvelykujj alatti csukló részen tapintsuk ki.



ARTERIA RADIALISON



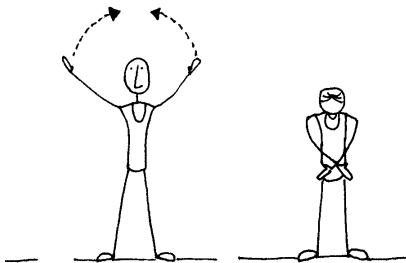
ARTERIA CAROTISON

TORNA

A mozgást mindig légző gyakorlatokkal kezdjük, miközben ráhangolódunk a fizikai terhelésre. Ez lakásban vagy szabadban is végrehajtható.

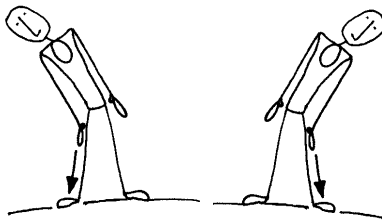
1. gyakorlat

Testünk előtt keresztveze a karokat szájon át kifújuk a levegőt, majd orron keresztül vett mély, de lágy belégzéssel, oldalsó középtartáson át két karral felnyújtóznunk magasra, majd szájon át lélegzünk ki, a karokat test előtt keresztveze.



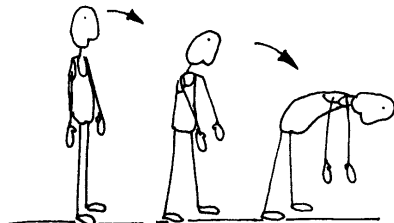
3. gyakorlat

Végezzünk törzshajlítást jobbra, miközben a hajlás oldali tenyerünket csúsztatjuk lefelé a combunk külső oldalán – kilégzés, felegyenesedünk – belégzésre. Végezzük el a gyakorlatot a másik oldalra is.



2. gyakorlat

Törzshajlás három ütemre fokozatosan előre, karok lazán lógnak – kilégzés –, majd felegyenesedve vállainkat hátrahúzóva, lapockákat összezárva – belégzés.



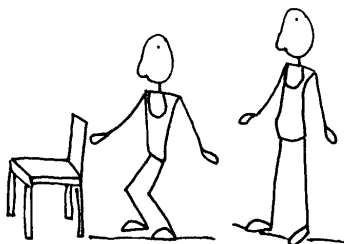
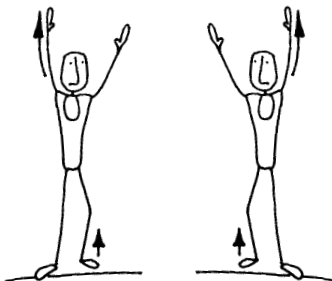
Ismétlés gyakorlatonként 2-3-szor.

Ha nem esik jól, nem szükséges minden mozdulatot légzéssel követni, de ha igen, akkor a fent megadott mozdulatok esetén legyen ki-, illetve belégzés, pl: előrehajlásnál kilégzés, felegyenesedésnél belégzés.

Ezt követi a lábak és karok, valamint a törzs izmainak és ízületeinek átmozgatása, nyújtása az esetleges sérülések kivédésére:

4. gyakorlat

Mindkét kar magastartásban, s ott váltott karokkal nyújtózzunk felfelé, miközben az ellenoldali lábunk kissé elemelkedik a talajtól, s így a derekunk is kissé megnyúlik.



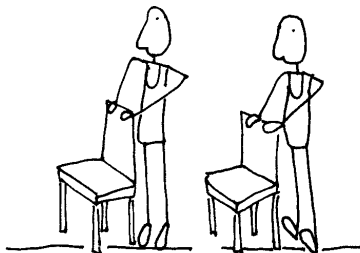
7. gyakorlat

Körözzünk vállainkkal hátra, majd előre.



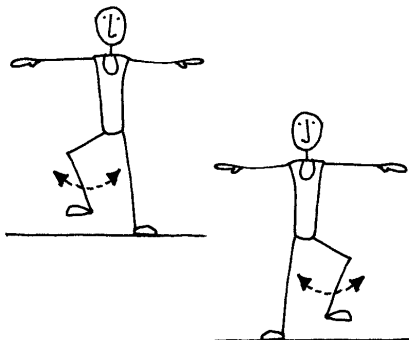
5. gyakorlat

Szék mellett állva, (szükség esetén megtámaszkodva azon) lábujjhegyre, majd sarokra emelkedünk, törzsünk maradjon egyenes, (lábujjhegyre emelkedéskor fejünk tetejével felfelé nyújtózzunk).



8. gyakorlat

Lendítsük a jobb lábat enyhén hajlított térdrel nagy körívben elől föl és oldalt vissza test mellé, végezzük el ezt a bal lábbal is, és ismételjük felváltva, könnyedén.

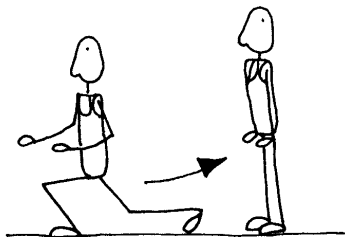


6. gyakorlat

Szék mellett állva térdhajlítás, nyújtás - nem kell teljesen leguggolni, csak ameddig jól esik. Szabadban végezve a gyakorlatot, kezeinkkel megtámaszkodhatunk a térdeinken is.

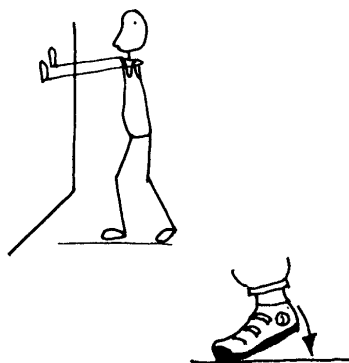
9. gyakorlat

Lépünk ki előre támadó állásba a jobb lábbal, majd lépünk vissza kiinduló helyzetbe. Végezzük el ezt a másik lábbal is. Kilépésnél megtámaszkodhatunk a kilépő lábunk térdén.



10. gyakorlat

Támaszkodjunk a falnak mindkét karral elöl váll magasságban, miközben jobb lábunkkal előre kilépünk támadó állásba. Bal sarkat érintsük le a földre lassan óvatosan, míg a vádli és a comb kellemesen feszül, majd emeljük el a földtől. Végezzük el néhányszor, majd ismételjük meg a másik lábbal is ezt a gyakorlatot.



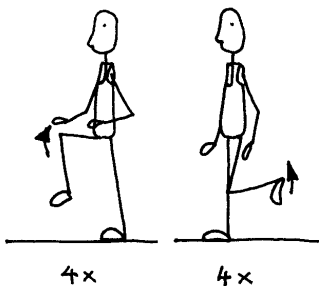
11. gyakorlat

Váltott karkörzés előre, majd hátra.



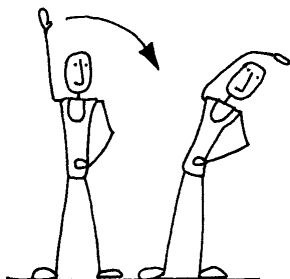
12. gyakorlat

Járjunk helyben 4x magas térd, majd 4x magas sarok emeléssel.



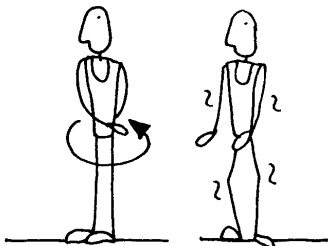
13. gyakorlat

Egyik kezünket csípőre tesszük, a másikat felnyújtjuk magasra, s a csípőre tett kezünk felőli oldalra hajlunk átnyújtva, majd vissza középre. Megcserélve a kezeket tegyük meg ezt a másik oldalra is.



14. gyakorlat

Lendítsük a karjainkat lent jobbra, majd balra, miközben törzsünkkel a karjaink után fordulunk. Lendítés közben térdünkkel enyhén rugózhatunk is.



15. gyakorlat

Lazítsuk végtagjainkat.



Ismétlés gyakorlatonként 3-4-szer, könnyebb gyakorlatok esetén 5-ször is lehet. Ha szükségét érzi, gyakorlatok közben a 13. gyakorlatot többször is elvégezheti, hogy végtag izmait kissé kilazítsa.

Bemelegítés a szabadban:

A fenti gyakorlatokat szabadban is elvégezheti, vagy séta közben karkörzéseket, vállkörzéseket, hosszú elnyújtott lépése-

ket, magas térdemeléssel járást, lábujjhegyen, sarkon járást végezhet.

Ebben a tájékoztató füzetben egy séta programot talál részletezve, de az elv minden mozgásformánál ugyanaz. Ha már megfelelően bemelegített és pulzusa elérte az edzési zóna alsó határát, akkor kezdheti az intenzívebb mozgást.

A táblázat értelmezése

2 percig lassú séta, 4 perc közepes tempójú járás, ezt újabb 2 perces lassú tempójú járás követi, majd újra gyors sétával folytatjuk. Ezek ismétlődésével teljen el az edzési idő. Végül egy hosszabb levezető sétával fejezzük be a napi mozgásprogramot. Természetesen hetente változik az edzés nehézségi foka (lásd táblázat). Így mindig elérjük a célzónát.

A 6. héttől a járás tempóján gyorsítunk, és a 12 hét könnyen kivitelezett edzés után újra a táblázat elejétől indul a program, csak a lassú sétát a gyaloglás, a gyors gyaloglást a kocogás, illetve futás váltja fel.

LEVEZETÉS:

az edzés utolsó fázisa mindig lassú, s közben visszatérünk a lassú nyújtó mozgásokhoz illetve a légzőgyakorlatokhoz.

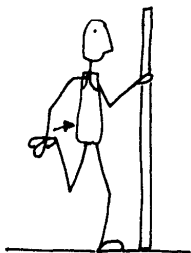
hetek	percek																													
	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
1	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
2	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
4	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
5	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
6	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
7	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
8	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
9	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
10	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
11	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
12	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

Jelmagyarázat: ☺ - lassú séta, ☺ - gyors gyaloglás, kocogás

Levezetésre szolgáló minta gyakorlatok:

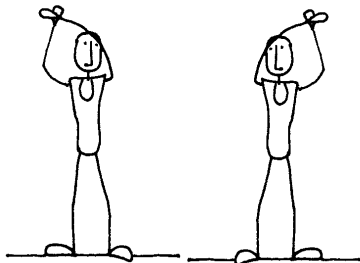
1.

A jobb sarkunkat hátul magasra emeljük fogjuk meg jobb kézzel a bokát és lassan nyomjuk a farizmok felé. A másik lábbal is ismételjük meg.



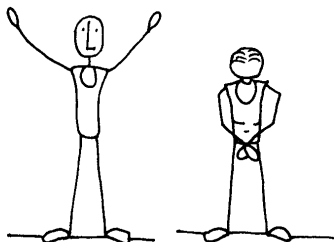
2.

Nyújtsuk fel magasra mindkét karunkat, s a jobb kezünkkel bal csuklónkat megfogva nyújtózzunk át kissé jobbra. Végezzük el ezt a másik oldalra is.



3.

Hajlítsuk a törzsünket előre most már bátran, kilégzéskor közelítsünk törzsünkkel a combunk felé, majd belégzésre fölnyújtjuk a karokat magasra.



4.

Lazítsuk végtagjainkat.



A jóleső nyújtózás és légzőgyakorlatok után azzal a tudattal hagyjuk abba a napi tréninget, hogy ma is sokat tettünk egészségünkért!

A testedzés hatása, s a felhasznált energia függ az edzések időtartamától, intenzitásától, heti gyakoriságától, a gyakorlatok típusától, ismétlésszámától.

Mikor válunk edzetté?

◆ Ha szervezete azonos körülmények között az átlagosnál nagyobb teljesítményre képes.

◆ Célszerű naplót vezetni a pulzus, illetve az edzési idők alakulásáról, valamint egyéb edzéseinkre vonatkozó információkról. Így nem csak érezzük, hanem látványossá is tehetjük a változásokat, és a kezelő orvos is könnyen lemérheti a javulást. A pulzus mérését ma már bizonyos órák is el tudják végezni. Ezek az egész edzési folyamat alatt mutatják a pontos pulzusértéket. Ha van rá lehetősége érdemes beszerezni.

◆ Végül még egy jó tanács: a napi mozgásprogram megkezdése előtt állapítsa meg a napi fáradtsági szintjét! A fáradtsági szintjének meghatározásához egy 0-10-ig terjedő skálát vegyen alapul.

◆ Saját érzésére figyeljen!

◆ Gondolja végig hová tenné a skálán az aktuális fáradtságának érzését. Ha kipi-hent 0 és 5 közötti helyet jelöl meg egy képzeletbeli skálán, a kicsit fáradt érzés helye 5-6, közepesen fáradt 7-8 között mozog, és a kimerülést, a nagyon nagy fáradtságot a 9-10-es érték fejezi ki.

◆ Edzés előtt jó a 0-5-ig tartó érték, edzés végén ideális a 6-7, esetleg 8-as szint elérése. Ha az edzés végére nagyon kimerült, és az érték 9-10 között van, a következő napi edzése gyengébb legyen.

◆ Ezt a tájékoztató füzetet feltehetően háziorvosától kapta, tehát valószínű panaszai voltak, s ezért kereste fel orvosát.

◆ Ha ez így van, feltétlenül kérje ki orvosa tanácsát, mielőtt bármilyen rendszeres mozgásba kezdene. Ez a füzet csak érintőlegesen, s általánosan ismerteti egy aktív életmód elkezdésének szabályait, s nem biztos, hogy ezek a tanácsok Önnél is alkalmazhatók.

◆ Ha Önnek például hipertónia betegsége van, különösen ha az gyógyszerekkel nehezen beállítható, vagy ingadozó a vérnyomása a gyógyszeres kezelés mellett is, akkor elsősorban a ciklikus mozgásformák javasoltak, mely során ugyanazon mozdulatok ismétlődnek folyamatosan. Ilyen mozgás pl. a séta, gyakorlat, kerékpározás, úszás, és nem elsősorban pl. a teniszezés, fallabdázás mellynél hirtelen, robbanásszerű az elmozdulás, s emellett sokaknál stresszel is jár. Hipertóniásoknál jól egészíti ki a fizikai aktivitást valamilyen relaxációs módszer alkalmazása is.

◆ Ha Önnek már volt szívizom infarktus – vagy szívkoszorúér műtéte, különösen ha az nemrégiben volt – nagyon lényeges, hogy a mozgásprogram megkezdése előtt terheléses EKG vizsgálatot végezzenek Önnél, s az aktív életre vonatkozó tanácsokat ennek tükrében kapja meg kardiológusától és a gyógytornásztól.

◆ Még jobb, ha az erre vonatkozó útmutatókat a kórházi tartózkodás utáni intéze-

ti rehabilitáció, vagy ambuláns rehabilitáció során kapja meg, ahol ellenőrzött körülmények között ismerheti meg teljesítő-képességét, a biztonságos és hatékony mozgás szabályait. Ezen tapasztalatok alapján lehetősége van, hogy időszakos ellenőrzéssel élete végéig folytassa a mozgásprogramot.

◆ Ha Önnek volt már szívizom infarktu-sa és olykor mellkasi fájdalmai vannak, rendszertelen szívműködést észlel, nehe-zebben kap levegőt, különösen fekvő helyzetben, bokája körül időnként meg-dagad a lába, kis terhelésre is kifejezet-

ten fáradékony, ezt a tájékoztató füzetet ne használja, még akkor sem, ha szív-izom infarktusa ugyan nem volt, de az itt említett tünetei jelentkeznek. Ebben az esetben sürgősen jelentkezzen kezelőor-vosánál.

◆ Az Ön esetében az ilyen típusú aktív életmód ebben a klinikai állapotban nem javasolt. A későbbiek során, ha ke-zelés hatására állapota stabilizálódik, a további aktivitására vonatkozó tanácsot kardiológusától, gyógytornászá-tól kaphatja meg.

A rendszeres mozgás
hatékonyabb és természetesebb módszer,
mint a már kialakult problémára beszedett
maroknyi gyógyszer!



JÓ EGÉSZSÉGET KÍVÁNUNK!