



mozgásban

NEM MINDEN MOZGÁS SPORT

A fizikai munkát végzők úgy érzik, mozognak eleget munkaidőben, az ülőmunkát végzők a szellemi fáradtság miatt, gyakran testsúlyfeleslegük és ebből következő ízületi panaszaik miatt nem sportolnak. Az előző csoportba tartozóknak hangsúlyozni szeretném, hogy a **tudatos mozgás, sport nem ugyanaz, mint a napi rutin adta ismétlődő, sokszor hibás és káros mozdulatokból álló fizikai munka!**

ÉLETMÓDVÁLTÁSSAL

Az emberek nagy része életmódváltás kapcsán jut el a rendszeres testmozgás gondolatához. Sosem késő elkezdeni! Aki sokáig, akár évekig nem mozgott rendszeresen, annak mindenképpen ajánlott mozgásszervi szakember (reumatológus, ortopéd orvos) és belgyógyász tanácsát kikérni, a rizikófaktorokat kivizsgálni és a mozgásprogram összeállítása kapcsán ezeket figyelembe venni. **Sérült, kopott ízületeket először érdemes soft-lézerrel kezelni**, ennek hatására javul az ízület és a környező izomzat anyagcseréje, nő a terhelhetősége.

A testmozgás szépít és fiatalít

Ezúttal évszaktól és élethelyzettől független pozitív szerepét szeretném kiemelni a mozgásnak. A dolgozni járó embereknek csak töredéke sportol, mozog napi rendszerességgel, de még hetente akár csak kétszer is.

RÖVID IDŐ ALATT LÁTVÁNYOS

A fizikai aktivitás már rövid idő után látványosan átalakítja a test vonalait, kifejezetten javul tőle a testtartás. Ez látszik járáskor is, magabiztosabbnak tűnik tőle az ember. **A görnyedt, előreeső vállak, beesett mellkas, elödőborodó has helyett kihúzott hát, felszegett fej, lapos has a jutalom.** Mindennek az esztétikai hatáson túl nagyon lényeges pozitív, az általános anyagcserét, légcserét, emésztést javító hatása van! A kitartó, rendszeressé váló mozgás hatására az **izomzat megerősödik, majd a zsírszövet csökken.** Összességében a tónusosabb izmok hatására szépül a test körvonala. Mivel az izomzat tömörebb, mint a zsír, eleinte nem a testsúlycsökkenés lesz látványos, de a körfogat csökkenés a ruhákon gyorsan érezhetővé válik.

A KITARTÁS GYÜMÖLCSE

Ha javul az anyagcsere, a test oxigén ellátottsága, csökkenteni lehet a stressz hatásait, nyugodtabbá válunk, javul az alvás minősége. Mindez pozitív önerősítő visszacsatolásként segíti a fogyást, illetve az izomzat építését. Mindenki más testalkatú, van, akinél gyorsabban észlelhetők látványos eredmények, másoknál ehhez több idő kell. A kitartás azonban meghozza gyümölcsét! **Fontos, hogy egyben életmódváltásként is kell kezelni a testmozgás életünkbe építését, ha csak rövid fellángolás, jótékony hatása hamar elmúlik.** Jön

a nyár, a szabadban való sportok még élvezetesebbek az edzőterminél, de mindenki ízlése és lehetőségei szerint mozogjon. A jóga, callanetics, és minden mélyizomtorna, koordinációt javító mozgás hoz a leggyorsabban látványos eredményt testtartásunkra. Az elismerő pillantások és a jobb közérzet megéri a fáradságot!

—Dr. Szentiványi Csilla
Reumatológus szakorvos,
orvos-természetgyógyász, soft-lézer
terapeuta, fülakupunktúrás
addiktológus, Schüssler-tanácsadó
06/30-449-3818

