

# A rendszeres fizikai aktivitás hasznai

Rendszeres fizikai aktivitás, mozgás mindenkinek javasolt. A fizikai aktivitás, mint kezelés magában foglalja a gyógyítást, a visszaesések megelőzését, a betegség progressziójának lelassítását, a tünetek enyhítését és/vagy a funkcionális korlátok csökkentését az aerob állóképesség (fittségi szint) és az izomerő növelésével.

Fizikai aktivitás, mozgás tekintetében mind az aerob (kardio), mind az izomerőt növelő mozgás fontos az egészséghez. Idősebb személyeknél, krónikus betegséggel élőknel javasolt, hogy a rendszeres fizikai aktivitást egy „aktivitási terv” szerint végezzék, melyet megfelelő képesítésű, gyakorlott mozgásszakember állít össze orvosi iránymutatás mellett annak érdekében, hogy a lehető legjobb terápiás hatást lehessen elérni biztonságban, minimális kockázattal.

## Miért fontos a rendszeres fizikai aktivitás?

- Mert a rendszeres mozgás számos betegség megelőzését segíti, mint a szívbetegségek, cukorbetegség, daganatos megbetegedések, elhízás, magas vérnyomás vagy csontritkulás.
- Mert a rendszeres mozgás segíti ugyanezen betegségek és egészségi állapotok kezelését, gyógyítását.
- Mert a rendszeres mozgás pozitívan befolyásolja a közérzetet.
- Mert a rendszeres mozgás hatására növekszik az önbecsülés.

## Rendszeres fizikai aktivitás 7 fő haszna:

- A rendszeres mozgás az egyetlen út a test formába hozására és fitten tartására.
- A rendszeres mozgás alapja az egészséges testsúlykontrollnak.
- A rendszeres mozgás hozzájárul ahhoz, hogy az ember fiatalabbnak érezze magát és megőrizze vitalitását.
- A rendszeres mozgás erősíti az izmokat és növeli az állóképességet.
- A rendszeres mozgás javítja az alvás minőségét.
- A rendszeres mozgás javítja a szexuális életét.
- A rendszeres mozgás örömforrásként is szolgál.

## A rendszeres fizikai aktivitás növeli az egészséges, hosszú élet esélyét és segít:

- karban tartani a vérnyomást, a vércukorszintet és a testsúlyt;
- csökkenteni a „rossz” koleszterinszintet és növelni a „jó” koleszterin szintjét;
- megelőzni a szívbetegségeket, 2-es típusú cukorbetegséget és számos rosszindulatú daganat kialakulását.