

Hatékony és biztonságos mozgás

Fontos megjegyezni, hogy a kevés fizikai aktivitás jobb, mint a teljes inaktivitás. Azoknál, akik fizikai aktivitási szintje nem éri el a szakmai ajánlásokban rögzítettet, a fizikai aktivitási szint bármilyen fokú növelése jótékony hatással lesz az egészségükre.

Intenzitás növelése

- A rendszeres mozgást kis mennyiségű fizikai aktivitással kell kezdeni, fokozatosan növelve a gyakoriságot, az intenzitást és az időtartamot.
- Azoknál az inaktív személyeknél, akik ilyen módon fokozatosan haladnak a közepes intenzitású fizikai aktivitás felé, elmondható, hogy nincs kockázata a hirtelen szíveseményeknek, és nagyon alacsony a csont-, izom- vagy ízületi sérülések kockázata.
- Intenzitásnál először alacsony/közepes intenzitással javasolt kezdeni a testmozgást, ezt követően pedig közepesre/magasra emelni azt.

Orvosi konzultáció, indikáció

Az orvosi konzultáció elsődleges célja a lehetséges kockázatok azonosítása, felmérése, a hatékony és biztonságos mozgásterápia javaslata, beépítése a kezelési tervbe, összehangolása az egyéb kezelési módszerekkel.

- Orvosi konzultáció nem szükséges:
 - A testmozgás megkezdése előtti orvosi engedély általában szükségtelen.
 - Azok, akik rendszeresen végeznek közepes intenzitású testmozgást, az intenzitást fokozatosan emelhetik a magas intenzitásig általában anélkül, hogy orvossal kellene konzultálniuk.
- Orvosi konzultáció szükséges:
 - Azok, akiknél új tünetek jelentkeznek az aktivitási szint növelésekor, orvosi konzultáció javasolt.

Abszolút ellenjavallatok közepes vagy erőteljes intenzitású fizikai aktivitás esetén:

- közelmúltbeli jelentős eltérés az EKG-ban
- instabil angina
- kontrollálatlan szívritmuszavarok
- súlyos aorta szűkület
- kontrollálatlan szívelégtelenség
- akut tüdőembólia
- akut szívmegállás
- gyanított/ismert disszekáló aneurizma
- akut szisztémás fertőzés

Az egészség szempontjából hatékony és biztonságos testmozgás meghatározása és végzése érdekében javasolt és szükséges rendszeres állapotfelmérést végezni, és az eredményeket figyelembe véve meghatározni a célok elérését szolgáló fizikai aktivitás fajtáját, mennyiségét.

A fizikai aktivitás felépítése

Bemelegítés → Fizikai aktivitás → Levezetés, nyújtás → Regeneráció