

Csak menni kell, csak tenni kell...

Mi az, amit szinte mindenki végezhet, és rendszeresség esetén növeli az akaraterőt, oldja a stresszt, segít a szív- és érrendszeri betegségek, a magas vérnyomás megelőzésében, az ideális testtömeg megőrzésében, javítja a testtartást, jó közérzetet biztosít, és akár jó családi, baráti esemény is lehet. Ez nem más, mint a mozgás és annak változatos formái.

Ennyi jótékony hatás mellett az emberek többsége sajnos mégis nagyon keveset mozog. A legfrissebb hazai felmérés szerint a lakosságnak csaknem fele többnyire ül vagy áll a munkája során. Nemcsak a munkatevékenységhez kapcsolódik kevés mozgás, hanem a szabadidőben végzett, kifejezetten sport jellegű testmozgás is ritka. A lakosság kétharmada (67%) nem sportol még napi 10 percet sem. „Nincs időm, sok a munkám, állandóan fáradt vagyok, minék szenvedjek, elég nekem az otthoni rohangálás, nem fogok én fitness terembe járni.” És még sorolhatnánk az ellenérveket. Persze valahol mindenki tudja, hogy ezek csak egyszerű kifogások. Jó hír, hogy a rendszeres gyaloglás vagy kerékpározás is igazoltan egészségvédő hatású. Sajnos a felmérés szerint itt is több a kifogás, mint a gyakorlati megvalósítás, hiszen a felnőttek 60%-a egyáltalán nem kerékpározik és a lakosság fele kevesebbet gyalogol naponta, mint fél óra. A gyermekeknek és serdülőknek naponta legalább 60 perc közepes intenzitású testmozgásra van szükségük. További jótékony hatással bír az egészségre a hosszabb időtartamú testedzés. A fiatalok hétköznapiak jelentős részét az iskolában ülve töltik és szabadidejük nagy részét tévé-, videónézés, számítógépezés, internetezés teszi ki, amely szintén ülő tevékenység. Általában az európai gyermekek és serdülők naponta 6-8 órát ülve töltenek.

A szerencsi gyerekek a GYERE[®] (Gyermekek Egészsége Program) keretében minden foglalkozás végén rövid, kedvcsináló mozgásgyakorlatokat is végeznek, hiszen az egészséges életmódnak a táplálkozás mellett a mozgás is elengedhetetlen része. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a GYERE[®] Program keretében az áprilist most a mozgásnak szenteli és meghívott egy négyszeres profi női ökölvívó világbajnokot, Miló Vikit, hogy mozgassa meg a kicsiket és nagyokat egyaránt minden óvodában és iskolában. Vigyázz, kész rajt április 21., 25., 26.!

További információ a programról az Interneten található: <http://mdosz.hu/gyere-program-szerencs/>