SPORTOS ÉLETMÓD
50 FELETT

A rendszeres mozgás minden korosztály számára előnyös, az aktív mindennapok nemcsak a testet formálják, de az élethez való viszonyunkat is. Segítenek megőrizni az erőnlétet, növelik az állóképességet, frissen tartják a szellemet. De mire figyeljünk, ha szeretnénk elkerülni a sérüléseket vagy épp az esetleges túlterhelést? Mi számunkra az ideális mozgásforma? Tippek és praktikák, hogyan eddzünk „második fiatalságunk" idején.

Ötven felett sem kell lemondanunk arról a sok előnyről, amelyet a rendszeres testmozgás biztosít, de kicsit több körültekintésre van szükségünk, amikor sportolásra adjuk a fejünket, jobban kell vigyáznunk a testünkre, mint korábban.

Mielőtt edzeni kezdünk, érdemes konzultálni az orvosunkkal, akár néhány állapotfelmérő vizsgálatot is elvégeztethetünk. Nem célszerű olyan sportágat választanunk, amely indokolatlanul nagy megterhelésnek teszi ki a szervezetünket, inkább arra koncentráljunk, hogy állandó része legyen a mozgás az életünknek, jól érezzük magunkat közben, és az egész testünket alaposan átmozgassuk. Hogy a lehető legalacsonyabbra csökkentsük a sérülések kockázatát, szenteljünk különösen

A CIKK SZERZŐJE AZ IMAGINE CREATIVE CONSULTING

A SPORT JÓTÉKONY HATÁSAI

- Segít fenntartani az életminőséget.
- Lassítja a szervezet természetes leépülését.
- Csökkenti a stresszt.
- Erősíti a szív- és érrendszert.
- Segít az egészséges testsúly elérésében, megtartásában.
- Támogatja az immunrendszert.
- Növeli a csontsűrűséget.
- Csökkenti a magas vérnyomást.
- Javítja a tüdőkapacitást.

nagy figyelmet a bemelegítésnek. Az évek előrehaladtával izmaink már nem olyan rugalmasak, így könnyen megsérülhetünk. Emellett az alapos bemelegítés a vérkeringésünket is beindítja, sportolásra kész állapotba hozza az egész szervezetünket.

Ha kihagyás után engedjük be újra a sportot az életünkbe, fontos, hogy fokozatosan növeljük a mozgás intenzitását, és mindig reális célokat tűzzünk ki magunk elé. Amennyiben állóképességünket szeretnénk növelni, kezdjük rövidebb sétákkal, majd hétről hétre növelhetjük a gyaloglás intenzitását és hosszát, illetve idővel más mozgásformákat is beiktathatunk. Ha izomerőnket szeretnénk növelni, akkor az elején kis súlyokkal, valamint nagyobb ismétlésszámokkal végezzük a gyakorlatsorokat. Ne feledjük, a kevesebb néha több: a túlterheléssel, illetve a helytelenül végzett gyakorlatokkal többet árthatunk ízületeink egészségének, mint amennyit használunk. A megfelelő levezetésről se feledkezzünk meg az edzés után, akárcsak a bemelegítés, úgy a megfelelő nyújtás is kiemelten fontos része az edzésnek.

IDEÁLIS MOZGÁSFORMÁK 50 FELETT

Úszás
Erősíti a szív- és érrendszert, a légzőrendszert, jó hatással van az anyagcserére. Tökéletes azoknak, akik térd-, csípő- esetleg hátproblémákkal küzdenek, mert nem terheli az ízületeket.

Nordic walking
A prevenció mellett sok betegség (magas vérnyomás, cukorbetegség, depresszió) kezelésében is segíthet, növeli az állóképességet, jót tesz az ízületeknek, és javítja a mozgáskoordinációt.

Kerékpározás
A rendszeres tekerés növeli az állóképességünket, segíti az ideális testsúly elérését. Áldásos hatással van a vérkeringésre, edzi a szívet, és az ízületekre sem ró akkora terhet, mint például a kocogás.

A MEGJELENÉST A POSTA BIZTOSÍTÓ TÁMOGATTA