



SZÉCHENYI TERV

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0021

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

A MEZŐCSÁTI KISTÉRSÉGBEN

Mozgásprogram testsúly csökkentéshez

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

www.ujszechenyiterv.gov.hu

06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A Földön **310 millió** elhízott és további **1,2 millió** túlsúlyos ember él. Magyarországon a legutolsó nagyobb szabású országos vizsgálat szerint a felnőtt lakosság mintegy **20%-a** elhízott, és további **47%-a** túlsúlyos.

A WHO az elhízást már 1998-ban krónikus betegségként tartotta számon.

Járványszerűen terjed az egész világon.

Első jelei csupán a *combon*, a *hason* és a *csípőn* hagynak nyomot. **Később magas vérnyomással, cukorbetegséggel, ízületi bántalmakkal, szív- és érrendszeri megbetegedésekkel társul!**
A neve: túlsúly, súlyosabb formájában kóros elhízás.
Védekezni ellene rendszeres mozgással, megfelelő étrenddel lehet!

**Beismerés, Elhatározás,
Kitartás**

Ez a három dolog a
legfontosabb!

**Ne féljünk tanácsot,
segítséget kérni!**



*Az első pár hét nagyon nehéz, de a javuló közérzet és a látható változás
kárpótol mindenért.*

***Ha már van egészségügyi problémája a túlsúly miatt, ismert
kockázati tényezői vannak, illetve idült betegség (így magas
vérnyomás, cukorbetegség, szívbetegség, ízületi betegség) miatt
rendszeresen gyógyszert szed, kérje orvosa segítségét a megfelelő
terhelés megválasztásához!***

Azoknál, akik jelentős súlyfelesleggel rendelkeznek, nagyon fontos sportolás közben az *ízületek* és a *gerinc* megfelelő védelme. Ehhez elengedhetetlen a **bemelegítés**, hogy megvédjük az ízületeket, izmokat a sérülésektől. Fontos a **megfelelő cipő** viselése. Olyan fűzős lábbelit válasszunk, mely magasabb szárú, tartja a bokaízületet és rugalmas a talpa.

Először kisebb intenzitású mozgásformákkal kell kezdeni, amelyek hozzászoktatják a szervezetet a mozgáshoz, majd ahogy nő a teherbírás, növelhető az edzés is, mely elindítja a fogyást.

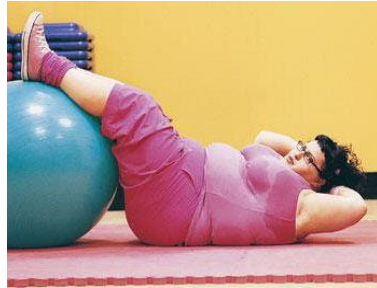
Cél a közepes intenzitású mozgássorok elérése, mert komolyabb zsírégetés így érhető el.

Tempós séta
Kerékpározás
Úszás

Válassza ki az Önnek szimpatikus mozgásformát.

Mozgásprogram kezdőknek

Ha Ön még nem végzett testmozgást idáig, nem szabad rögtön fejeset ugrani, fontos a **fokozatosság!** Kezdetben heti 2-3-szor 20 perc mozgást végezzen. Akkor fogyhat a leghatékonyabban, ha a mozgás végére megemelkedik a pulzusa és megizzad.



Létezik egy „zsírégető pulzustartomány”.

220-ból kivonja az életkorát, így megkapja a maximális pulzusát.

A zsírégető pulzustartomány, a maximális pulzus 60-70%-a.

Kiszámítás (ha Ön 40 éves: $220-40=180$; $180 \times 0,6=108$; $180 \times 0,7=126$)

Zsírégető pulzustartomány

Életkor	30 év	40 év	50 év	60 év
Zsírégető pulzustartomány	114-133 /perc	108-126 /perc	102-119 /perc	96-112 /perc

A nyugalomban mért pulzust körülbelül 10 perc alatt kell felvinni a zsírégető pulzusig és 20-40 percig kell ott tartani, majd a legvégén 10 perc alatt visszatér a kiindulási értékig.

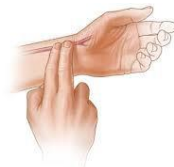
Fontos, hogy a mozgás során **figyelje a pulzusszámát**, mely fontos információkat árul el szervezete állapotáról.

A **normál pulzusszám** 60-90 ütés/ perc, melyet Ön is könnyen kitapinthat. Fordítsa felfelé a tenyerét, a hüvelykujja felőli oldalán tegye a másik kéz 2-es, 3-as ujjbegyét a csuklóra.

Érezze, ahogy lüktet az ér. Számolja meg, hogy egy percen belül hány ütest érez, ez az érték a pulzusszáma.

A legmegfelelőbb testmozgást **végezze rendszeresen**.

Ahhoz, hogy a szervezet ráálljon a rendszeres edzésre, legalább **4 hétig** végezze a kezdeti kardio (vérkeringés fokozó, pulzusnövelő) szakaszt.



Program heti három alkalommal

Kezdje bemelegítéssel

Álló helyzetben lélegezzünk mélyeket.
Ismételjük 5-ször.



Nyújtózzunk egyik, majd másik oldalra.
Ismételjük 5-ször, lassan.



Támaszkodjunk egy fának vagy oszlopnak, helyezzük bal lábunkat előre (ezen legyen a testsúly), hátul levő lábunkat nyújtjuk, sarkat szorítsuk le. Ezzel nyújtjuk a vádli. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük lábat. Ismételjük 3-szor.



Tegyük fel egyik lábunkat egy tárgyra (ha nincs, a talajon helyezzük előrébb a másiknál), majd lassan hajoljunk a boka felé. Térdünk maradni nyújtva. Ezzel nyújtjuk a láb hátsó izomzatát. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük a lábakat. Ismételjük 3-szor.



Kapaszkodjunk meg, hajlítsuk hátra egyik lábunkat, fogjuk meg a lábfejet, majd tartsuk 10 másodpercig. Ezzel nyújtjuk a combizmokat. Majd váltsunk lábat. Ismételjük 3-szor.



Hátunk mögött kulcsoljuk össze két kezünket, majd hajolunk előre lassan, engedjük a karokat, hogy húzza a gravitáció, majd egyenesedjünk fel.

Gyalogló program

- 1. hét:** 20 perc könnyű gyaloglás
- 2. hét:** 10 perc könnyű gyaloglás / 5 perc gyorsabb tempójú gyaloglás / 5 perc könnyű gyaloglás
- 3. hét:** 5 perc könnyű gyaloglás / 10 perc tempós gyaloglás / 5 perc könnyű gyaloglás
- 4. hét:** 2 perc könnyű gyaloglás / 15 perc tempós gyaloglás

Az edzőtermekben található futópád is kiválóan alkalmas a programhoz. Az ellenállás növelésével a program nehezíthető. Kérje az ott dolgozó személyi edző segítségét.

*Ha gyaloglás helyett az **úszást** vagy a **kerékpározást** választja, a bemelegítés és a levezetés minden esetben ugyanaz.*

Úszó program

- 1. hét:** 20 perc könnyű mellúszás
- 2. hét:** 10 perc könnyű mellúszás / 5 perc gyorsúszás / 5 perc könnyű mellúszás
- 3. hét:** 5 perc könnyű mellúszás / 10 perc gyorsúszás / 5 perc könnyű mellúszás
- 4. hét:** 2 perc könnyű mellúszás / 15 perc gyorsúszás

Kerékpár program

- 1. hét:** 20 perc könnyű tekerés
- 2. hét:** 10 perc könnyű tekerés / 5 perc gyorsabb tempójú tekerés / 5 perc könnyű tekerés
- 3. hét:** 5 perc könnyű tekerés / 10 perc tempós tekerés / 5 perc könnyű tekerés
- 4. hét:** 2 perc könnyű tekerés / 15 perc tempós tekerés

Szobabicikli is tökéletesen megfelel a célnak. Az ellenállás növelésével nehezíthető a program.

Ha a 4. hét végére a mozgás után a pulzusa közelebb a nyugalmi pulzushoz, növelje 30 percre a programot.



Levezető gyakorlatok gyaloglás után

Álló helyzetben lélegezzünk mélyeket.
Ismételjük 5-ször.

Nyújtózzunk egyik, majd másik oldalra.
Ismételjük 5-ször, lassan.



Támaszkodjunk egy fának vagy oszlopnak, helyezük bal lábunkat előre (ezen legyen a testsúly), hátul levő lábunkat nyújtjuk, sarkat szorítsuk le. Ezzel nyújtjuk a vádlit. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük lábat. Ismételjük 3-szor.



Tegyük fel egyik lábunkat egy tárgyra (ha nincs, a talajon helyezük előrébb a másiknál), majd lassan hajolunk a boka felé. Térdünk maradjon nyújtva. Ezzel nyújtjuk a láb hátsó izomzatát. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük a lábakat. Ismételjük 3-szor.

Kapaszkodjunk meg, hajlítsuk hátra egyik lábunkat, fogjuk meg a lábfejet, majd tartsuk 10 másodpercig. Ezzel nyújtjuk a combizmokat. Majd váltsunk lábat. Ismételjük 3-szor.

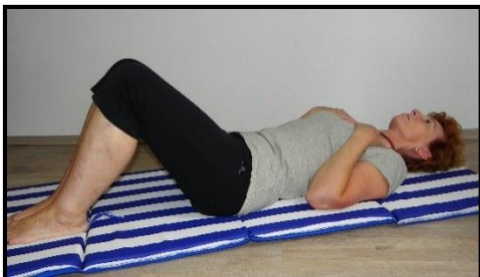
Amennyiben már nem érzi kihívásnak a 30 perc programot, végezze el minden nap még 4 héten keresztül.

Akkor fogyhat a leghatékonyabban, ha a mozgás végére megemelkedik a pulzusa és megizzad.



Izomerősítés kezdőknek

A kardio program mellé, a program elvégzése után közvetlenül, a 2. héttől az izmok erősítése is megkezdhető, mellyel fokozzuk a bőr feszességét, hisz a súlyvesztés következtében a bőr megereszkedhet.



Bevezetésnek végezzünk légzőgyakorlatot. Tegyük két kezünket a mellkasra és végezzünk nyugodt be és kilégzést. Ismételjük 8-szor.

Combizom erősítés

Háton fekvő, felváltva talpra húzzuk, visszanyújtjuk egyik, majd másik lábat. Ismételjük 10-szer.



Nyújtva emeljük fel a lábat a talajról, lábfejjel visszafeszítve, majd engedjük vissza. Ismételjük 8-szor mindkét lábbal.

Húzzuk talpra egyik lábat, biciklizzünk a másik lábbal, majd cseréljük a lábakat. Ismételjük 10-szer mindkét lábbal.



Farizom erősítés

Húzzuk talpra mindkét lábat háton fekvő helyzetben, emeljük a medencét fel, majd engedjük vissza. Ismételjük 10-szer.



Hason fekve emeljük csípőből, nyújtva a lábunkat fel, majd le. Ismételjük mindkét lábbal 2X8-szor.



Oldalt helyzetben húzzuk mellkashoz a térdünket, majd toljuk a hátunk mögé a talpunkat. Medencénk ne mozduljon. Ismételjük, 10-szer. Majd feküdjünk a másik oldalunkra és végezzük el így is a feladatot.

Hasizom erősítés



Hason fekve emeljük csípőből, nyújtva a lábunkat fel, majd le. Ismétljük mindkét lábbal 2X8-szor.



Tegyük mindkét kezünket a medence alá. Emeljük egyik lábunkat a magasba nyújtva, másikat hashoz húzva tartjuk. (2 kezünkkel át is karolhatjuk) Engedjük le a nyújtott lábat (ne érje le a földre), majd emeljük vissza. Végezzük 8-szor. Majd másik lábbal is végezzük el.



Háton fekve, döntjük el mindkét térdet egyik oldalra, tartjuk így 10 másodpercig, majd másik oldalra is. Ezzel nyújtjuk az izmokat.

Egyik lábunk nyújtva, másik felhúzva. Nyújtózzunk előre lassan a nyújtott láb bokájához. Tartuk így 10 másodpercig, majd cseréljük a lábakat.



A gyakorlatok közben pihenőket be lehet iktatni, ha szükségesnek érzi!

Az erősítő gyakorlatok végzése során előfordulhat izomláz, melytől nem kell megijedni, természetes dolog ha valaki nincs hozzászokva az intenzív mozgáshoz.

Alkalmazzon gyógynövény tartalmú izomlazító, fájdalomcsillapító kenőcsöt a fájdalmas területen. Bármely gyógyszertárban recept nélkül kapható, vagy kérje orvosa segítségét.

Közepes intenzitású mozgásprogram haladóknak

Kezdetben heti 3-szor 30 perc mozgást végezzen 4 héten keresztül. Akkor fogyhat a leghatékonyabban, ha a mozgás végére megemelkedik a pulzusa és megizzad.

A mozgáshoz, az izmoknak energiát kell nyerni. Ha közepes erősségű mozgást végzünk, van ideje az izmoknak, a szövetekben felhalmozott, magasabb fűtőértékű zsír elégetéséhez.

Ha közepes intenzitással sportolunk, izmaink ráállnak a zsírégetésre, és a cukrot meghagyják az agynak.

A zsír csak egyetlen szövetben ég el: az izomban!

Ahhoz, hogy a szervezet ráálljon a közepes intenzitású edzésre, legalább **4 hétig** végezze a kardio (vérkeringés fokozó, pulzusnövelő) szakaszt, a hozzátartozó izomerősítéssel.



Program heti három alkalommal

Kezdje bemelegítéssel

Álló helyzetben lélegezzünk mélyeket.
Ismételjük 5-ször.



Álljunk terpeszállásba, tegyük egyik kezünket csípőre és nyújtózzunk erre az oldalra. Majd másik oldalra. Ismételjük 5-ször, lassan.



Támaszkodjunk egy fának vagy oszlopnak, helyezzük bal lábunkat előre (ezen legyen a testsúly), hátul levő lábunkat nyújtjuk, sarkat szorítsuk le. Ezzel nyújtjuk a vádlit. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük lábat. Ismételjük 3-szor.



Tegyük fel egyik lábunkat egy tárgyra (ha nincs, a talajon helyezzük előrébb a másiknál), majd lassan hajoljunk a boka felé. Térdünk maradjanak nyújtva. Ezzel nyújtjuk a láb hátsó izomzatát. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük a lábakat. Ismételjük 3-szor.



Kapaszkodjunk meg, hajlítsuk hátra egyik lábunkat, fogjuk meg a lábfejet, majd tartsuk 10 másodpercig. Ezzel nyújtjuk a combizmokat. Majd váltsunk lábat. Ismételjük 3-szor.



Hátunk mögött kulcsoljuk össze két kezünket, majd hajolunk előre lassan, engedjük a karokat, hogy húzza a gravitáció, majd egyenesedjünk fel.

Aki ízületi bántalmaktól szenved, vagy nem esik jól végtagjainak a futás, helyettesítheti könnyű és intenzív gyaloglással a futást.

Futó program heti három alkalommal

- 1. hét:** 2 perc kocogás / 2 perc gyaloglás (hatszor)
- 2. hét:** 2 perc kocogás / 1 perc gyaloglás (nyolcszor)
- 3. hét:** 3 perc kocogás / 2 perc gyaloglás (hatszor)
- 4. hét:** 4 perc kocogás / 1 perc gyaloglás (hatszor)

Az edzőtermekben található futópad is kiválóan alkalmas a programhoz. Az ellenállás növelésével a program nehezíthető. Kérje az ott dolgozó személyi edző segítségét.

Ha Önnek az úszás vagy a kerékpározás a szimpatikusabb, íme a program.

Úszó program

- 1. hét:** 20 perc könnyű mellúszás
- 2. hét:** 5 perc könnyű mellúszás / 10 perc gyorsúszás / 5 perc könnyű mellúszás
- 3. hét:** 5 perc könnyű mellúszás / 15 perc gyorsúszás / 5 perc könnyű mellúszás
- 4. hét:** 5 perc könnyű mellúszás / 20 perc gyorsúszás / 5 perc könnyű mellúszás

Pihenő szükség esetén bármikor közbeiktatható!

Kerékpár program

- 1. hét:** 30 perc könnyű tekerés
- 2. hét:** 5 perc könnyű tekerés / 10 perc gyorsabb tempójú tekerés / 10 perc könnyű tekerés
- 3. hét:** 5 perc könnyű tekerés / 15 perc tempós tekerés / 10 perc könnyű tekerés
- 4. hét:** 1 perc könnyű tekerés / 25 perc tempós tekerés / 4 perc könnyű tekerés

Szobabicikli is tökéletesen megfelel a célnak. Az ellenállás növelésével nehezíthető a program.



Levezető gyakorlatok

Álló helyzetben lélegezzünk mélyeket.
Ismételjük 5-ször.

Álljunk terpeszállásba, tegyük egyik kezünket csípőre és nyújtózzunk erre az oldalra. Majd másik oldalra. Ismételjük 5-ször, lassan.



Támaszkodjunk egy fának vagy oszlopnak, helyezük bal lábunkat előre (ezen legyen a testsúly), hátul levő lábunkat nyújtjuk, sarkat szorítsuk le. Ezzel nyújtjuk a vádlit. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük lábat. Ismételjük 3-szor.



Tegyük fel egyik lábunkat egy tárgyra (ha nincs, a talajon helyezük előrébb a másiknál), majd lassan hajolunk a boka felé. Térdünk maradjon nyújtva. Ezzel nyújtjuk a láb hátsó izomzatát. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük a lábakat. Ismételjük 3-szor.

Kapaszkodjunk meg, hajlítsuk hátra egyik lábunkat, fogjuk meg a lábfejet, majd tartsuk 10 másodpercig. Ezzel nyújtjuk a combizmokat. Majd váltsunk lábat. Ismételjük 3-szor.

Amennyiben már nem érzi kihívásnak a 30 perc programot, végezze el minden nap még 4 héten keresztül.

Akkor fogyhat a leghatékonyabban, ha a mozgás végére megemelkedik a pulzusa és megizzad.



Izomerősítés közepes intenzitású programhoz

A kardio program mellé, a program elvégzése után közvetlenül, a 2. héttől az izmok erősítése is megkezdhető, mellyel fokozzuk a bőr feszességét, hisz a súlyvesztés következtében a bőr megereszkedhet.



Bevezetésnek végezzünk légzőgyakorlatot. Tegyük két kezünket a mellkasra és végezzünk nyugodt be és kilégzést. Ismételjük 8-szor.

Combizom erősítés

Háton fekvő, felváltva talpra húzzuk, visszanyújtjuk egyik, majd másik lábat. Ismételjük 20-szor.



Nyújtva emeljük fel a lábat a talajról, lábfejjel visszafeszítve, majd engedjük vissza. Ismételjük 2x8-szor mindkét lábbal.

Húzzuk talpra egyik lábat, biciklizünk a másik lábbal, majd cseréljük a lábakat. Ismételjük 2x10-szer mindkét lábbal.



Farizom erősítés

Húzzuk talpra mindkét lábat háton fekvő helyzetben, emeljük a medencét fel, majd engedjük vissza. Ismételjük 2x10-szer.



Hason fekve emeljük csípőből, nyújtva a lábunkat fel, majd le. Ismételjük mindkét lábbal 3X8-szor.



Oldalt helyzetben húzzuk mellkashoz a térdünket, majd toljuk a hátunk mögé a talpunkat. Medencénk ne mozduljon. Ismételjük, 2x10-szer. Majd fekdüjünk a másik oldalunkra és végezzük el így is a feladatot.

Hasizom erősítés



Hason fekve emeljük csípőből, nyújtva a lábunkat fel, majd le. Ismételjük mindkét lábbal 3X8-szor.



Tegyük mindkét kezünket a medence alá. Emeljük egyik lábunkat a magasba nyújtva, másikat hashoz húzva tartjuk. (2 kezünkkel át is karolhatjuk) Engedjük le a nyújtott lábat (ne érje le a földre), majd emeljük vissza. Végezzük 2X8-szor. Majd másik lábbal is végezzük el.



Háton fekve, döntjük el mindkét térdet egyik oldalra, tartsuk így 10 másodpercig, majd másik oldalra is. Ezzel nyújtjuk az izmokat.

Egyik lábunk nyújtva, másik felhúzva. Nyújtózzunk előre lassan a nyújtott láb bokájához. Tartsuk így 10 másodpercig, majd cseréljük a lábakat.



A gyakorlatok közben pihenőket be lehet iktatni, ha szükségesnek érzi!

Az erősítő gyakorlatok végzése során előfordulhat izomláz, melytől nem kell megijedni, természetes dolog ha valaki nincs hozzászokva az intenzív mozgáshoz.

Alkalmazzon gyógynövény tartalmú izomlazító, fájdalomcsillapító kenőcsöt a fájdalmas területen. Bármely gyógyszerárban recept nélkül kapható, vagy kérje orvosa segítségét.

Nyuagodtan végezhető tovább a torna.