

TEHETSZERTE.HU



tehetsz érte

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Tudatosan az egészségért

Prevenció és egészségtudatosság

VÉGH BIANKA ÉVA

Gyógytornász

<https://babicz-gyogytorna.hu/>

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Az egészség fogalma

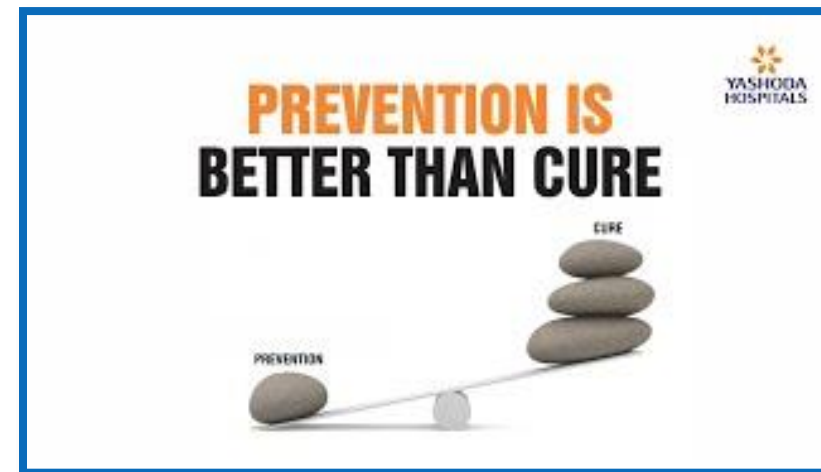
„Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota, és nem csupán a betegség hiánya”. (World Health Organization, 1946)



Prevenció=Megelőzés

A prevenció 3 szintje:

- **Primer/elsődleges megelőzés:**
megfelelő mennyiségű és minőségű testmozgás, egészséges táplálkozás, stresszmentes élet, rendszeres szűrővizsgálat
- **Szekunder/másodlagos megelőzés:**
a betegség korai stádiumban való felismerése és azonnali gyógykezelése
- **Tercier/harmadlagos megelőzés:**
a betegség súlyosbodásának megelőzése, a szövődmények bekövetkezési valószínűségének csökkentése



https://www.youtube.com/watch?v=gla_0h3BE2k

Az ülő életmód és ami mögötte van

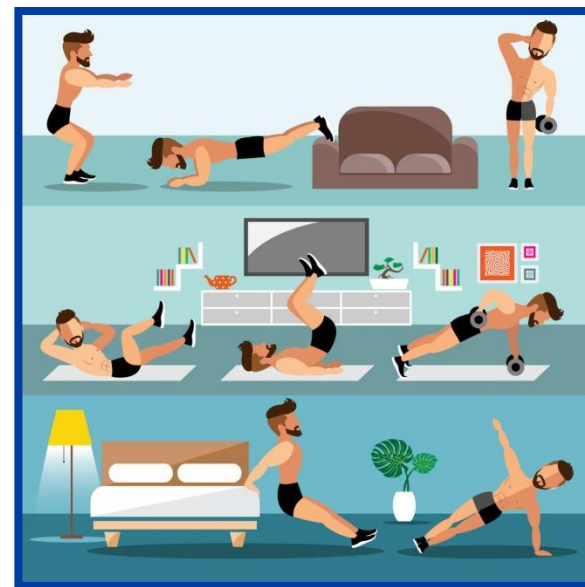
- Mozgásszegény életmód vs. heti 3*30perc futás
- „Néma ellenség” vagy „Ülő halál szindróma”
- Ízületek károsodása (porc és izom sorvadás)
- 150 perc/hét edzés *(World Health Organization, 2010)*



A testmozgás, mint elsődleges prevenció

A testmozgás jótékony hatásai:

- **Emelkedett** fittségi állapot és vitalitás
- **Megnövekedett** önbecsülés
- Betegségek **hiánya** (Paic és mtsai, 2018, Kravitz, 2018)
- **Csökkent** szorongás és depresszió
- Figyelmi és kognitív funkciók **javulása**
- Memória **fejlesztése**
- Intelligencia **növelése** (Kravitz, 2007, Trudeau és Shephard, 2010)



<https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/young-men-exercise-at-home-vector-32003944>

- Létezik olyan testmozgás ami minden problémára megoldást nyújt?

Egy mozgás(forma) nem mozgás



<https://pixabay.com/hu/vectors/sport-atl%c3%a9tika-sportol%c3%b3k-gyakorlat-2952560/>

- Ősember - változatos mozgásforma - harmonikus fejlődés
- 21. századi ember - inaktív élet/egy mozgásforma - izomegyensúly megbomlás (túl- és alulterhelt területek)
- Mobilizálás, nyújtás-lazítás, erősítés, kardió egyensúlya
- Adaptáció = hozzászokás elkerülése

Eddzünk tetőtől talpig!



<http://masszorguru.hu/a-mozgas-szabadsaga/sport-es-fascia/>

- Teljes test tréningezése/kezelése és a **fascia** kapcsolata (Pegán Attila, 2021)
- Fascia funkciói: Véd
 - Elválaszt-összeköt
 - Elcsúszást biztosít
- Fascia jellemzői: Magas folyadéktartalmú (víz fogyasztása)
 - Rugalmas
- Károsító tényezők: vízhiány, inaktív életmód, egyoldalú testmozgás, sérülés, műtét (hegek) → feszes, merev, rugalmatlan

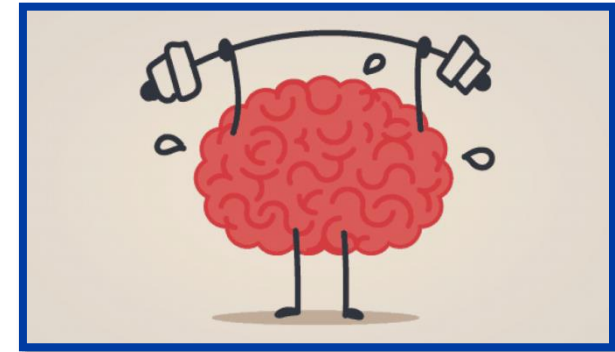
Ne csak testtel, hanem fejjel is

- „Body as a machine” - „test, mint gép” szemlélet (*Pike, 2008*)



<https://www.history.com/news/the-myth-of-ponce-de-leon-and-the-fountain-of-youth>

- „Megtestesült elme” - az elme és a test folytonos kapcsolata (*Korbai és mtsai, 2019*)
- Elme „bekapcsolása” - testtudatosság elérése (*Pike, 2008*)



<https://fitnesscorner.ca/healthy-lifestyle-healthy-brain/>

Testmozgás során nem elég a testünket edzeni,
hanem az elménkre is hatnunk kell.

De mi is az a testtudatosság?

Az ember észleli testének és szervezetének változásait azáltal, hogy a **belső információk feljutnak a központba, és tudatosulnak az egyén által.**

(Mehling és mtsai, 2009)

A testtudatosság fejleszthető:

- Rendszeres testmozgással (Sági és mtsai, 2012)
- Mindfulness technikákkal (Mehling és mtsai, 2009)



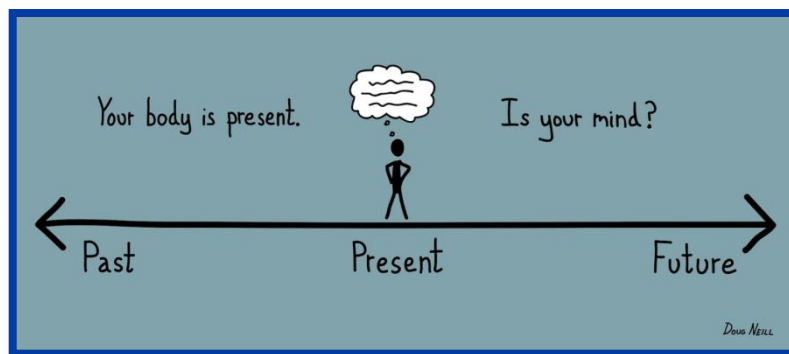
<https://www.freelancer.co.ke/contest/Body-graphic-for-book-about-body-awareness-1410517-byentry-23176455?w=f&ngsw-bypass=>

Mindfulness, vagyis a tudatos jelenlét

Mindfulness vs. automatikus cselekvések (*Kabat-Zin, 2008*)

Mindfulness állapotban:

- ✓ a jelen pillanat tudatos
- ✓ gondolatok folytonos áramlása abba marad
- ✓ figyelmünket Önmagunkra és testünkre fókuszáljuk



<https://www.sportsphysiok.co.uk/2017/03/30/understanding-mindfulness/>

A gyógytornász szakmájából adódóan is alkalmas a jelentudatos technikák alkalmazására. (*Pike, 2008*)

Legyen időd levegőt venni



- Elegendő napi 5 perc (*Lam és mtsai, 2015*)
- Mindfulness technikák: (*Kabat-Zinn, 1979 in: Perczel, 2013*)

<https://schettini.com/mindful-reflection-14-breathing/>

Tudatos légzés (légzéstechnika)

Tudatos légzés, ülés és mozgás közben

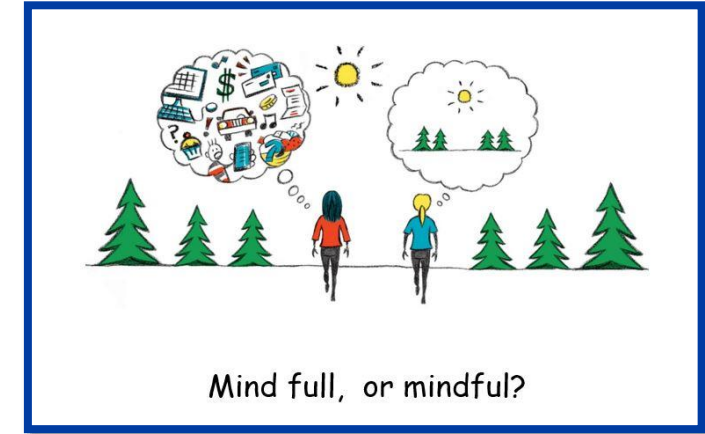
Testpásztázás

Tudatos nyújtózkodás

Ülő és sétáló meditáció

Mindfulness technika hatásai

- **Csökkenti** a stresszt (*Chiesa és Seretti, 2009*)
- **Növeli** a szubjektív jóllétet (*Keng és mtsai, 2011*)
- **Fejleszti** a kognitív képességeket (*Chiesa és mtsai, 2011*)
- **Enyhíti** a krónikus panaszokat (*Majeed és mtsai, 2018*)
- **Csökkenti** a fájdalomcsillapító gyógyszerek fogyasztását (*Majeed és mtsai, 2018*)
- **Optimalizálja** a teljesítményt (*Jekauc és mtsai, 2017*)
- **Elősegíti** a flow/áramlat élményt (*Kaufman és mtsai, 2009*)



<https://verditherapy.eu/en/not-yesterday-not-tomorrow-but-now-about-mindfulness/>

Áramlat élmény segítséget nyújt a testmozgás melletti elköteleződésben

(*Csíkszentmihályi, 2001*)

Mindfulness terápia előnyei

- Nincs idő- és térbeli korlát
- Költséghatékony
- Könnyen hozzáférhető (*Zou és mtsai, 2018*)
- Önállóan/együttesen más kezelési módokkal is alkalmazható (*Majeed és mtsai, 2018*)
- Bárki alkalmazhatja a technikákat (*Kabat-Zin, 2008*)



<https://www.dorcronica.blog.br/para-que-serve-o-mindfulness/>

Egészségtudatos magatartás

- Testmozgás
- Jelentudatos étkezés - mindful eating (*Epel*, 2014)
Éhes? Szomjas? Unalom űzés?
Ősember vs. Fogyasztói társadalom
- Stresszmentes élet (testmozgás, mindfulness technika)



<https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/color-poster-elements-sport-healthy-lifestyle-vector-14995230>

„A genetika tölti meg a fegyvert, de az életmód húzza meg a ravaszt.”

Mozgás nélkül nincs élet

- Test és az elme egysége
- Testtudatos instrukciók - szakember
- Figyelem és koncentrálttság → áramlat élmény
- Élmény vezérelt cselekvés, ismétlésre sarkall



Köszönöm a megtisztelő figyelmet!

*„A mozgáshoz úgy közelíts, ahogy az élethez: lelkesedéssel, örömmel és hálával.
Mert a mozgás az élet, az élet pedig a mozgás.
Mindkettőtől azt kapod, amit beleteszel.”*

(Ron Fletcher és Alan Ebert, 1978)

Elérhetőség:

Telefonszám: +36704323399

Email cím:

hello@babicz-gyogytorna.hu

veghbianka96@gmail.com

TEHETSZERTE.HU

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE