

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

A rendszeres testmozgás egészségre gyakorolt hatásai

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

Mire lettünk kitalálva?

- Civilizációs tényezők.
- Agyi tekervényeket beolajozó mozgás.



A fizikai aktivitás

- Az egész világra kiterjedően a nem elegendő fizikai aktivitás a 15 évesnél idősebbek 31%-át jellemezte 2008-ban a WHO szerint.
- Körülbelül 3,2 millió halálozás tulajdonítható a fizikai inaktivitásnak minden évben.



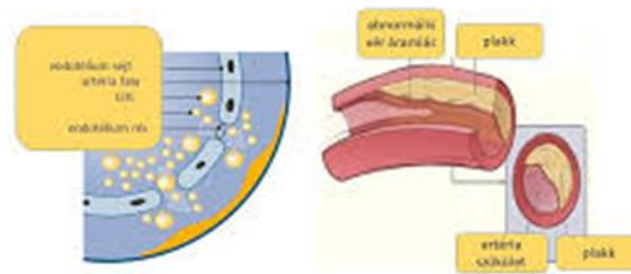
Immunrendszer és testmozgás

- Még a rendszeres fizikai tevékenység javítja az immunműködést és csökkenti a légúti fertőzések kockázatát.
- A hosszan tartó, intenzív erőlködésnek épp ellenkező lehet.



A mozgás hatása a szív-és érrendszerre

- Erek falának a rugalmassága.
- Érfalban található izmok kellő fejlettsége .
- Az ereket borító belhártya kellő simasága.
- A kellő vérmennyiséget mozgóató szív izomzatának kellő ereje és rugalmassága.



A mozgás hatása a légzőszervrendszerre



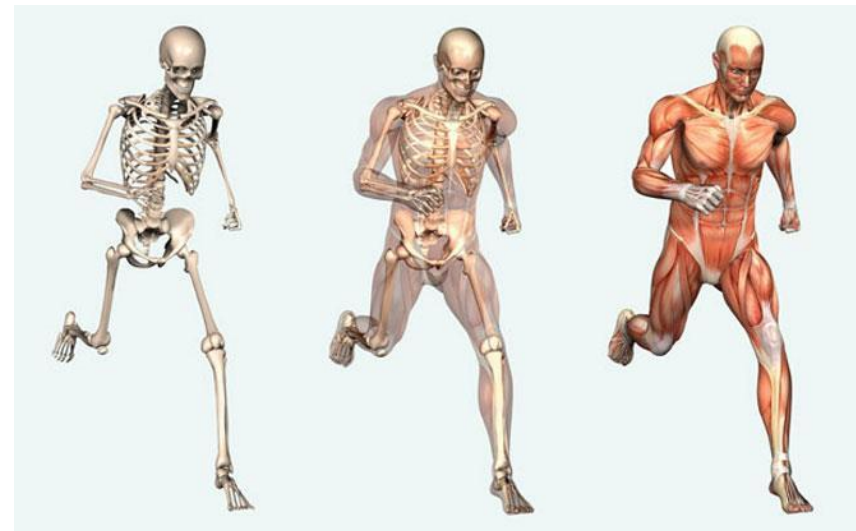
A mozgás hatása az anyagcserére

- Koleszterin (LDL).
- Érelmeszesedés.
- Bélrendszer.



A mozgás hatása a mozgásszervrendszerre

- A mozgás szervek akkor fejlődnek normálisan, ha megfelelő mozgásingerek érik.
- A testmozgás elősegíti az ízületi nedv egyenletes eloszlását az ízületi felszíneken.



Köszönöm a megtisztelő figyelmet!

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