

JELÖLD BE A HELYES VÁLASZT!

Igaz v. hamis?

- 1. A testmozgás egyaránt növeli a szív és a tüdő hatékonyságát.
- 2. Minél többet dolgozik egy izom, annál gyengébbé válik.
- 3. Ugyanaz az élénk testmozgás, ami formában tart, káros lehet, ha nem vagy rá felkészülve.
- 4. A testmozgás következtében a szívvel ellátó artériák mérete növekszik, ezzel csökken a szívbetegség előfordulásának veszélye.
- 5. Ha egyszer szívbetegséget kaptál, nem változtathatsz rajta.
- 6. A magas vérnyomás és a magas koleszterinszint a fő okai a szívkoszorúér megbetegedéseknek.
- 7. Naponta 30 perc élénk séta a legjobb biztosíték a jó egészséghöz és a hosszabb élthez.
- 8. Még ha egy nyugdíjas nem is sétál élénk tempóban vagy nagy távokat, a szív erősödik a testmozgás által.
- 9. Testmozgás esetén gyakorlatilag minden izmát használjuk tesztünknek. Az izmok használat nélkül elsorvadnak.
- 10. A negatív magatartás testmozgás esetén elegendő stresszt idéz elő ahhoz, hogy lerombolja annak jóélkony hatásait.
- 11. A legfőbb szívinfarktus akkor történik, amikor nem végzünk testmozgást.
- 12. Minden olyan tevékenység, amit szívesen végzünk, több haszonnal jár, mint ami ugyanolyan erőfeszítést igényel, de kevésbé élvezetes a számunkra.

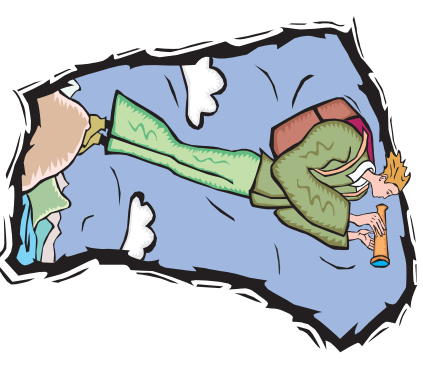
A TESTMOZGÁS szerepe az ÚJ ÉLETMÓDBAN

A kiegyensúlyozott, jól megtervezett testmozgás a legbölcsebb befektetés, amit csak most tehetünk. Osztalékot fizet nemcsak az élettartamban, hanem különösen annak minőségében. Távol tart az öregek otthonától az életed utolsó 10 évében is.

A MOZGÁS LEHET SZÓRAKOZTATÓ!

A testmozgást ne azért végezd, mert úgy érzed, hogy ez egy feladatot, amit teljesíteni kell. Azért csináld, mert szereted az életet! Amint érezni kezded a rendszeres testgyakorlás jóélkony hatásait, megtanulod szerethni a testmozgást. Mik az eredmények?

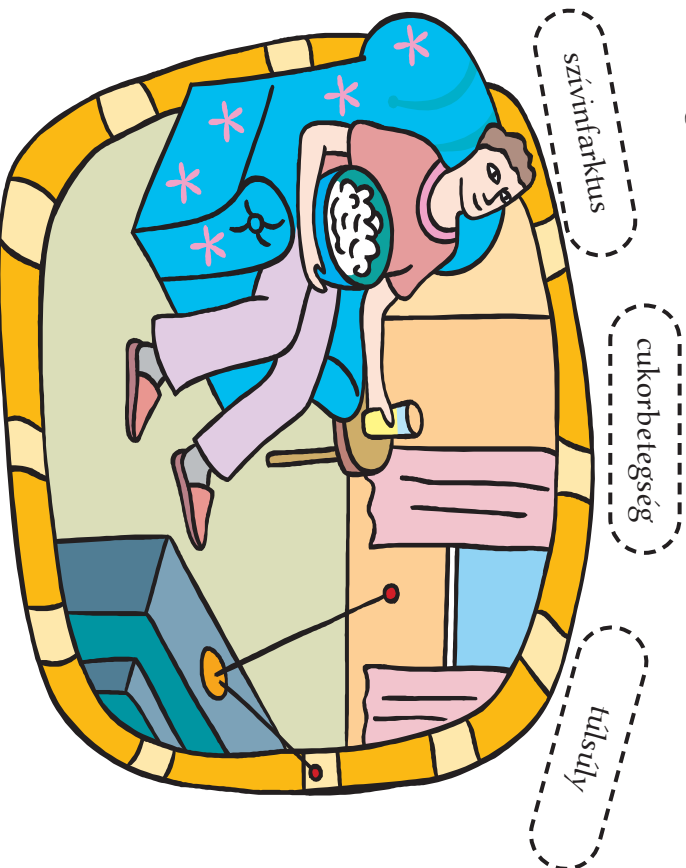
- ☞ Hatékonyabban működő szív.
- ☞ Megerősödött immunrendszer.
- ☞ Jobb vérkeringés.
- ☞ Megnövekedett állóképesség és több energia.
- ☞ Erősebb izmok, csontok és inak.
- ☞ Frissebb agyműködés.
- ☞ Hatékonyabb tüdő.



**JÁRD AZ EGÉSZSÉGHEZ ÉS BOLDOGSÁGHOZ
VEZETŐ UTAT!**

TESTMOZGÁS AZ ÉLETERÉRT

- ✓ Válassz olyan tesztgyakorlást, amit szívesen végzel! Legyen egyszerű, biztonságos és a szükségleteidnek megfelelő.
- ✓ Kérdéseiddel fordulj szakemberhez!
- ✓ Állíts össze olyan programot, amely magában foglalja a sétált! Minimum 30 percet sétálj élénk tempóban, legalább 5-ször hetente!
- ✓ Lassan kezd és fokozatosan növeld a teljesítményt!
- ✓ Figyeld oda a kimerültség jelzéseire! Kerüld a kimerültséget!
- ✓ Tanuld meg, hogyan ellenőrizheted a pulzusodat a testmozgást követően!



**NE HAGYD, HOGY EGY KÉNYELMES KAROSSZÉK
MEGFOSSZON AZ ÉLET ÖRÖMÉTŐL!**

A MOZGÁS VARÁZSA

A testmozgás erősíti az izmokat, amelyek így több vért pumpálnak vissza a szívhez. Az erős izmok jobb keringést biztosítanak. A rendszeres testmozgás segíti a szívet, hogy hatékonyabb legyen. A szív ellátását szolgáló artériák mérete növekszik, ezzel kisebb lesz a szívinfarktus veszélye.

