

Fizikai terhelhetőség életkoronként

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása szerint érdemes hetente legalább 150 percnyi mérsékelt intenzitású aerob mozgásformát beiktatni a mindennapjainkba. Ez lehet akár egy intenzívebb séta is, ami napi bontásban alig több, mint 20 percet jelent.



Fotó: <https://www.istockphoto.com/hu/search/2/image?phrase=walking>

Az ideális testmozgás persze ennél többet foglal magába. A kutatók szerint ahhoz, hogy tökéletesen egészségesek maradjunk, **heti két erősítő jellegű edzést** és **150 perc könnyű** vagy **75 perc intenzív aerob** jellegű mozgást kellene beiktatnunk a napirendünkbe.

De kinek mennyi az ideális?

A fizikai terhelhetőség mértéke életkoronként változik. Az idő előre haladtával, születéstől körülbelül 25-30 éves korig fokozódik a terhelhetőség. Ezt követi egy rövidebb stagnálás, úgy 35-40 éves kor között. Majd csökkenés tapasztalható. Ezek a szakaszok mindenkire jellemzőek, igaz eltérően, illetve a hosszuk kitolható.



MINISZTERELNÖKSÉG

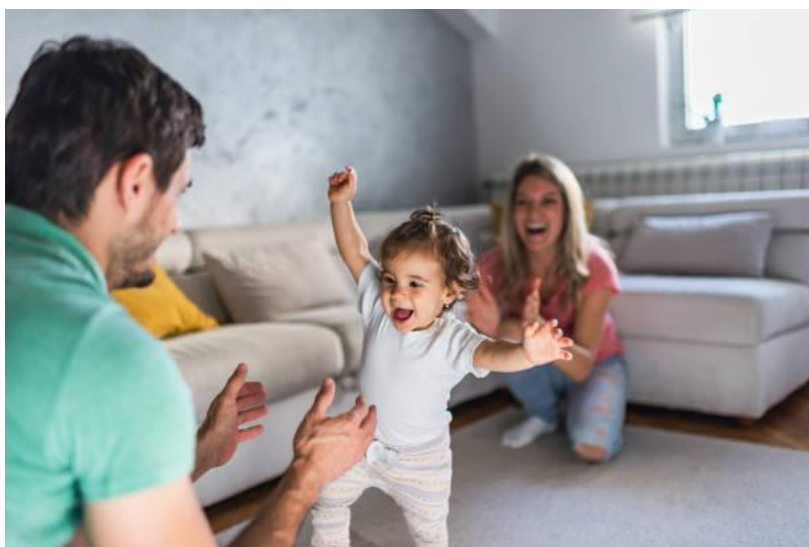


BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Kisgyermekkor: a világ megismerése

1 és 3 éves kor között, azaz a kisgyermekkorban gyors szellemi- és mozgásfejlődés jellemző. A kicsi szinte lefáraszthatatlan, meg akarja ismerni a világot. Rendszeres sportról még mindig nem beszélhetünk. Ugyanakkor megjelennek a szabadban végezhető mozgásformák.



Fotó: <https://www.istockphoto.com/hu/search/2/image?phrase=első%20lépések>

Kezdetét veszi a mozgástanulás

Gyermekekben, **3 éves** kortól elsősorban **játékos mozgástanulás** jellemző. Az iskolába bekerülve megkezdődik a mozgástanulás: a rendszeres sportfoglalkozásokon megindul a mozgató-, légző- és keringési rendszer fejlesztése.

5 éves kortól 17-ig javasolt **napi 60 perc** mérsékelt intenzív/intenzív testmozgás.

- 60 perc fölötti mozgástól további kedvező hatások várhatók.
- Többnyire **aerob** gyakorlatokat érdemes végezni, de **heti háromszor intenzív** testmozgást kell beiktatni, ideértve az erőnlétet javító tevékenységeket is.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Aerob gyakorlatok végzésekor (futás, kocogás, séta, kerékpározás, korcsolyázás stb.) a szervezet az energiaszükséglet fedezéséhez oxigént hasznosít. Az oxigén a glükóz lebontásához szükséges, a glükóz lebontása által pedig energia keletkezik.

Anaerob edzés esetén (súlyemelés, húzódkodás stb.) intenzív erő kifejtés történik, a szervezet oxigén nélkül termeli meg az energiát saját belső anyagaiból (liheg, kifulladás). A **súlyfelesleg ledolgozásához** célravezetőbb az **aerob edzés**, mivel az izmok ilyenkor több energiát nyernek a zsírsavak elégetésével.

Összefoglalva: **Az emberi testben kétféle anyagcsere folyamat van; aerob és anaerob. Ez annyit takar, hogy a szervezet kétféle módon jut energiához. Aerob folyamat megy végbe olyan mozgás közben, amely csekély vagy közepes erő kifejtést igényel (nincs lihegés, kifulladás).** Magas intenzitásának köszönhetően az **anaerob mozgás** rövid ideig tartható fenn, és törvényszerűen pihenési szakasz követi.

Ifjúkorban bármilyen sporttevékenységet lehet folytatni. Jó regenerációs képesség és koordináció jellemzi ebben a korban a **18-25 év** közötti fiatalt. Ez a legmegfelelőbb időszaka az **erő, állóképesség és izomtömeg fejlesztésének**.



Fotó: <https://www.istockphoto.com/hu/search/2/image?phrase=sport%20>

18-64 éves kor között: Hetente legalább 150 perc mérsékelt intenzív vagy 75 perc intenzív gyakorlatok elvégzése indokolt.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



- Mérsékelt testmozgás az, amely során már éppen nem tudunk egy folyamatos társalgást fenntartani.
- Az **aerob** aktivitások hosszának legalább **10 percesnek** kellene lenniük
- Legjobb hatás a fenti mozgásmennyiség duplájával érhető el.
- **Hetente** legalább **kétszer izomerősítő** gyakorlatokat kell végezni.

40 és 60 éves kor között romlik a regeneráció, csökken az alkalmazkodás. **Megnő az aerob jellegű, állapotfenntartó, egészségmegőrző sportok szerepe.** A sportolás már a **jó közérzetért** folyik. Anaerob sportok már nem ajánlottak, mivel emelik a vérnyomást, fokozzák az agyvérzés, szívinfarktus kialakulásának veszélyét.

Idősödő korban – **60 és 70 év között** – elindul az **öregedés folyamata**, fokozódnak a leépülési folyamatok. Romlik az érzékelés, az ellenállóképesség, a regeneráció. Csökken a terhelhetőség, illetve a sejtek víztartalma. Ebben a korban fontos a rendszeres, szinten tartó, **egészségmegőrző**, elsősorban aerob jellegű sport (például tenisz, úszás, biciklizés, kirándulás).

65+ évesen

- **Hetente** legalább **150 perc** mérsékelt intenzív vagy 75 perc intenzív gyakorlatok elvégzése javasolt.
- Az **aerob** aktivitások hosszának legalább 10 percesnek kellene lenniük.
- Legjobb hatás a fenti mozgásmennyiség duplájával érhető el.
- Hetente legalább kétszer izomerősítő gyakorlatokat kell végezni.
- Ha a mobilitás korlátozott, kiemelten ajánlott hetente háromszor olyan fizikai aktivitás végzése, mely **fejleszti az egyensúlyt** és csökkenti az elesések kockázatát.
- Ha az egészségi állapot akadályozza az ajánlott fizikai aktivitás elérését, mindenképpen fontos az egészségi állapothoz mérten a lehető legnagyobb aktivitás szint elérése.





Fotó: <https://www.istockphoto.com/hu/search/2/image?phrase=sport%20időskorban>

70 és 80 éves kor között fontos az aktivitás és a jó közérzet megtartása. Mozgás hatására nő az **izomerő**, javul a **légzés**, a **keringés** és az **állóképesség**.

Aggkorban, azaz **80 év fölött** a cél továbbra is a fizikai és a szellemi aktivitás megőrzése. Jellemző tevékenységek a séta, a kirándulás, az úszás, thai chi, chi kung, pilates, jóga stb.

A terhelhetőséget befolyásolja a nem, az életkor, az edzettség, a hangulat, kipihentség és egyéb körülmények, úgy, mint fájdalom, menstruáció, terhesség, stressz, stb.

Különböző életkorokban természetesen fejleszthetők a képességek. Azonban, ha ez nem történik meg az adott életkorban, akkor később már nehezebb lesz azok formálása, alakítása.

A mozgás jótékony hatásai:

- A rendszeres mozgás erősíti a test **immunrendszerét**, kisebb eséllyel érik el a fertőzések is.
- Kisebb az esély az **elhízásra**, csökken a **szív-érrendszeri** betegségek veszélye, alacsonyabb lesz a **vérnyomás**.
- Már az aktív séta is segít csökkenteni a **csontritkulás** kockázatát.
- A krónikus betegségek (például a magas vérnyomás vagy a cukorbetegség) esetén a rendszeres mozgás **csökkenti a vérnyomást**, és kontroll alatt tartja a **vércukorszintet**



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



- Az aerob mozgásformák segítségével javul az emberek **hangulata**, csökkennek a depressziós tünetek és a feszültség, hatékonyabb a pihenés.
- A **kardió** mozgásoknak köszönhetően a kor előre haladtával is **aktív** maradhat bárki, sőt szellemi frissességének megőrzésében is segít a hetente háromszor minimum 30 perces fizikai aktivitás.
- **Meghosszabbítja az életet**: számtalan tanulmány bizonyította már, hogy azok, akik rendszeresen mozognak, magasabb életkorra számíthatnak.

A leggyakrabban olvasható szakmai ajánlások szerint heti 150 perc **közepes intenzitású** kardiómozgásnak és **2x20-30 perc izomfejlesztő** mozgásnak van optimális egészségvédő hatása. Fontos szabály még, hogy két kardióedzés között nem telhet el 72 óránál több, egy alkalom pedig nem lehet 30 percnél rövidebb.



Fotó: <https://www.istockphoto.com/hu/search/2/image?phrase=sport%20>

Ha **fogygni szeretnénk**, érdemes a **zsírégető tartományban** maradni, ezt a következőképpen számolhatjuk ki: A zsírégető pulzustartomány életkor függő:

A **maximális pulzus = 220 - életkor**. Ennek a számnak a **65-75%-a a zsírégető tartomány**. Vagyis: például egy 30 éves sportolónál: $220 - 30 = 190$ $190 \times 0.65 - 0.75$ vagyis 124-142 ütés/perc.

Természetesen ezt megfelelő étkezéssel kell kiegészíteni! (70%-30%)



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Ajánlás:

Az edzéseket érdemes heti 2-3 alkalommal elkezdni, eleinte elég 30p, majd növeljük először az edzés hosszát, azaz hetente 2-3 alkalommal -> 50-60p-re.

Egy-egy alkalmat (30 percest) a következőképpen építhetsz fel:

- 1.) Bemelegítés – tartásjavítás – 10 p kardió – nyújtás.
- 2.) Bemelegítés – erősítő gyakorlatok (teljes testes vagy izomcsoportonként naponta) – nyújtás.
- 3.) Bemelegítés – kardió és erősítő gyakorlatok váltva – nyújtás.
- 4.) Bemelegítés – hosszabb kardió – nyújtás.

Ha kialakul az edzettség, növeljük az edzések mennyiségét, heti 5 alkalomra, de legyenek közte pihenőnapok, hogy elkerüljük a túledzettséget.

A legfontosabb, hogy az edzést mindig egy nagyon alapos bemelegítés előzze meg, edzés után pedig sose maradjon el a levezetés, nyújtás!

Forrás: Czanik Balázs (capoeira edző, életmód tanácsadó)

<https://www.fitness.hu/magazin/2019/05/20/mennyit-kellene-mozogni-naponta>

https://semmelweis.hu/nepegeszsegtan/files/2018/11/1819_AOKgy11_mozgas.pdf

(http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789_241599979_eng.pdf)



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.