

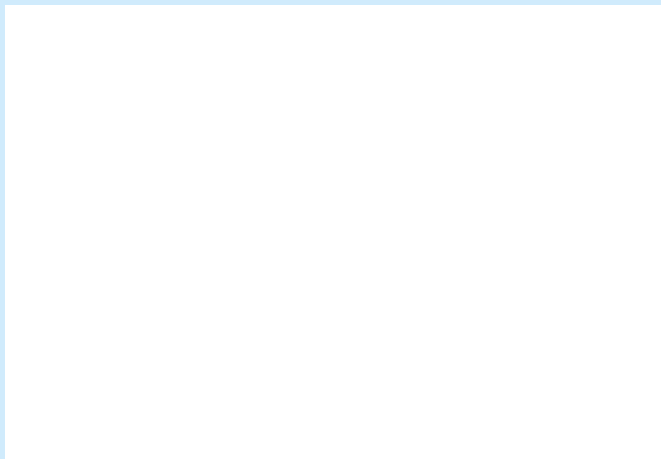
Jelentkezzen Ön is az EVP-Egészségfejlesztési Iroda szűrő- és tanácsadóprogramjára!



Egészséges Vásárhely
Program

EGÉSZSÉG FEJLESZTÉSI IRODA

Programjainkban lehetőséget biztosítunk az egészségi állapot felmérésére, egészségterv készítésére és életmód-tanácsadó programjainkban való részvételre, amelyek segítséget nyújthatnak Önnek abban, hogy egészségesebben éljen.



EVP-Egészségfejlesztési Iroda:
6800 Hódmezővásárhely, Dr. Imre József utca 2., "L" épület.

Telefon: 06/62/532-368

E-mail: efi-hodmezovasarhely@evp.hu

Facebook: www.facebook.com/evpefi

Honlap: www.evp.hu

www.csmekhm.hu

SZÉCHENYI



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

ÚSZÁS



**AZ EGYIK LEGHATÉKONYABB MOZGÁSFORMA,
HISZEN A LEGTÖBB IZOMCSOPORTOT EGYSZERRE
MOZGATJA MEG.**



CSONGRÁD MEGYEI
EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓ KÖZPONT

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY-MAKÓ

AZ ÚSZÁS JÓTÉKONY HATÁSAI



Kicsi a sérülés és a túlterhelés veszélye. A szervezet oxigénfelvétele és felhasználása egyensúlyban van, ezáltal **javul a tüdő-szív-keringési szervrendszerek teljesítőképessége**. A felhajtóerő csökkenti a testre nehezedő súlyt, így kíméli az ízületeket. Túlsúlyos illetve mozgássérült személyeknek is javasolt, mert a gerincoszlopokra és a csontozatra kisebb terhet rak. **Fejleszti a kondicionális- és koordinációs képességeket**. Erőt, állóképességet és rugalmasságot egyaránt biztosít. Fontos szerepe van a testtartás javításában, ezért nemcsak a rekreáció, hanem a rehabilitáció területén is hasznos a vízben való mozgás. Így a csont, ízületi bántalmak, szív- és érrendszeri betegségek, gerincdeformitások és balesetek, műtétek utáni terápiára is alkalmas.

AZ ÚSZÁST BÁRMILYEN KORBAN, BÁRMILYEN EDZETTSÉGI SZINTEN EL LEHET KEZDENI.

- Az úszás az edzőteremben végzett testmozgásnál 12-szer hatásosabb, hiszen megmozgatja a test összes belső izmát, emellett fejleszti az állóképességet és növeli a mozgékonyt.
- Úszásnál figyelni kell a légzésre: ez az egyetlen sport a világon, amely légzésszabályozásra kényszerít – emiatt a légző szervrendszer is fejlődik.
- Az úszás hatásai között megemlítendő, hogy fejleszti és gyorsítja az anyagcserét, a szív-és érrendszer működését képes pozitívan befolyásolni, melynek következtében javul a szövetek és sejtek oxigén-ellátása.
- Az úszás fokozza a szellemi teljesítményt.
- Fogykúrázóknak is ajánlott, hiszen az úszás hatásai közt kiemelkedő, hogy az emberi szervezet 500-700 kalóriát éget el óránként úszás közben.
- Úszás során nyúlnak az izmok, a gerincnek stabilitást biztosít.
- Az úszás asztmás betegek számára a tünetek enyhítésére ajánlott, hiszen jótékony hatása van a légzésszabályozásra.
- Csontritkulás esetén az úszás javítja az ideg-izom koordinációt, segít megelőzni a csonttöréseket.
- Úszás során a sportsérülések valószínűsége elenyésző.

