

Jelentkezzen Ön is a Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda szűrő- és tanácsadóprogramjára!

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

ÚSZÁS



Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda:
6900 Makó, Kórház utca 2.

Telefon: 06/62/511-186

E-mail: efi-mako@evp.hu

Facebook: www.facebook.com/makoefi

Honlap: www.evp.hu

www.csmekhm.hu

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

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



CSONGRÁD MEGYEI
EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓ KÖZPONT

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY-MAKÓ

AZ ÚSZÁS JÓTÉKONY HATÁSAI

- 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.
- Fogycukorbetegségnek 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.

Kicsi a sérülés és a túlterhelés veszélye. A szervezet oxigénfelvétele és felhasználása egyensúlyban van, ezáltal **javul a tüdő-szív-keringési szervrendszerek teljesítőképesége**. 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.**

