

Pomôž dospelým členom svojej rodiny k zdraviu!

Vyzvi srdce k pohybu

Celonárodná kampaň na zvýšenie pohybovej aktivity dospeléj populácie

8. 4. – 30. 6. 2013



Vieš, že nedostatok pohybu zabíja?

Spôsobuje ochorenia, ktoré sú najčastejšou príčinou predčasnej úmrtnosti, alebo dlhodobu zhoršenú kvalitu života. Čo to znamená?

Ak sa menej pohybujeme, budeme postupne stále menej vládť. Aj menšia námaha nám môže onedlho pripadať neprijemne ťažká. V našom tele bude menej svalstva, ale zato viac tuku. To môže urýchliť zmeny, ktoré zapríčinia choroby srdca a ciev, vznik cukrovky II. typu, ale aj bolesti a poruchy funkcie pohybového ústrojenstva a dokonca niektoré druhy rakoviny.

Pravidelný tréning pomáha upevňovať zdravie - okrem iného aj tak, že potom v pokoji naše srdce pracuje úspornejšie. Dokáže telo dobre zásobovať okysličenou krvou aj pri nižšej srdcovej frekvencii. Pravidelná pohybová aktivita pomáha udržiavať aj pokojové hodnoty krvného tlaku v medziach normy ($\leq 120/80$) po celý život.

Malé deti majú radosť z pohybu, ale mnohí ľudia neskôr zabudnú, aké je príjemné behať, skákať, hrať sa s loptou, bicyklovať sa, plávať, lyžovať, tancovať ... alebo aspoň ísť na prechádzku. Nevedia si na to nájsť čas a myslia si, že si lepšie oddýchnu v kresle pred televízorom, alebo pri počítači. Ukáž svojim rodičom, starkým, tetám, ujom, strýčkom a strynám, babke a dedkovi, dospelým súrodencom, bratrancom, sesterniciam, švagrom, švagrínám, rodinným priateľom a ďalším dospelým, ktorých ťušíš a na ktorých zdraví ti záleží, ako možno využiť voľný čas veselými pohybovými hrami, rekreačným športom, zábavným cvičením, objavnými turistickými výpravami, pretekmi v netradičných disciplínach...

Nahovor svojich dospelákov, aby sa zúčastnili súťaže **VYZVI SRDCE K POHYBU**, ktorú pripravili Regionálne úrady verejného zdravotníctva (RÚVZ) pre zlepšenie ich zdravia! Účastnícke listy a informácie o súťaži nájdeš na všetkých RÚVZ, alebo na www.vzbb.sk.

Účastník do kalendárovej tabuľky na účastníckom liste zapíše v ten deň, keď mal pohyb, do riadku, kde je uvedená jeho pohybová aktivita, počet minút, koľko sa jej venoval. Koncom týždňa zapíše do tabuľky, koľko váži – aby videl, ako sa pohyb odrazil na jeho hmotnosti. Vieme, že svaly majú vyššiu hustotu ako tuk, preto nemusí tučného človeka malý nárast hmotnosti znepokojiť – dôležité je, že pravidelným cvičením sa zloženie tela zoptimalizuje a aktívne svalstvo pomáha neskôr tučným schudnúť a chudým spevnieť.

Záznamy nám ukážu, ako účastníkom súťaže pohybová aktivita pomáha. Aby mohol byť účastník zaradený do žrebovania, musí sa aspoň počas 4 za sebou nasledujúcich týždňov v čase od 8.4. do 30.6. 2013 venovať pohybu 210 a viac minút týždenne tak, aby mal pohyb najmenej 4 dni v každom týždni. No a samozrejme, nesmie zabudnúť po skončení svojej účasti v súťaži doručiť vyplnený účastnícky list na Regionálny úrad verejného zdravotníctva. Každý účastník súťaže musí mať dospelého svedka a môže mať jedného detského podporovateľa vo veku 7-18 rokov. Ako podporovateľ súťaže sa dostaneš do žrebovania toľkokrát, koľko získaš účastníkov spĺňajúcich podmienky. Aj ty však nejaké podmienky musíš splniť:

1. Zorganizuj pre dospelého účastníka súťaže, ktorého podporuješ, aspoň 3 podujatia spojené s pohybom. Ak podporuješ viacerých účastníkov, aktivity môžu byť spoločné. Nezabudni sa na nich tiež aktívne zúčastniť a napísať o tom pár riadkov!

2. Kontroluj, či tvoj dospelák riadne vyplňuje svoj účastnícky list a či je dost' aktívny.

3. Po skončení účasti v súťaži prilož k jeho účastníckemu listu svoj záznam o aktivitách, ktoré ste absolvovali spolu z tvojej iniciatívy a dohliadni, aby sa papiere dostali na Regionálny úrad verejného zdravotníctva vo vašom okresnom meste, alebo na RUVZ, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica.

