

## SĂNĂTATE PRIN MIȘCARE

Activitatea fizică joacă un rol important în menținerea sănătății, călește organismul, întârzie îmbătrânirea. Indiferent de vârstă, toată lumea are nevoie de mișcare, nu numai sportivii. Lucrul casnic nu suplinește exercițiile fizice! Dacă duceți o viață sedentară, cu un grad redus de efort fizic, dacă evitați să mergeți pe jos și preferați să vă deplasați cu mașina sau cu autobuzul, veți pierde forma fizică și vă expuneți la un risc crescut de îmbolnăviri.

Se știe că activitatea fizică sistematică **previne**

- bolile cardiovasculare (în special ateroscleroza și infarctul miocardic)
- osteoporoza (care duce la fragilitatea oaselor)
- problemele cu articulațiile („ruginirea” lor)
- obezitatea (dacă mâncați mai mult decât puteți cheltui prin efort, surplusul de energie se depune sub formă de grăsime).

Chiar dacă nu practicați un sport anume, trebuie să faceți exerciții fizice **în fiecare zi**, măcar 20 de minute. Faceți mai bine eforturi mici dar zilnice, decât eforturi mari deodată. Alegeți mișcări variate, antrenând toate părțile corpului. Introduceți câte o pauză (5 – 10 minute) de exerciții fizice în timpul învățatului, lucrului la birou, sau în timpul unei călătorii.

Activitatea fizică zilnică îmbunătățește oxigenarea plămânilor și circulația sângelui; întărește musculatura și conferă corpului o ținută corectă și suplețe. Vă ajută să vă recreați și să dormiți mai bine. Vă veți simți mai sănătoși și veți avea mai multă energie.

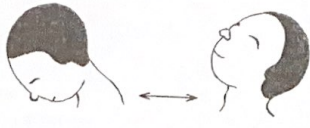
*Dr. Pallai Ildikó*

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ  
A JUDEȚULUI SATU MARE  
SERVICIUL DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII  
ȘI PROGRAME DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE  
Str. Avram Iancu nr. 16, camera 102  
Tel.: 061-732011 interior 112

## SĂNĂTATE PRIN MIȘCARE



1. Rotirea capului, cu capul înclinat. Întindeți bine mușchii cefei.

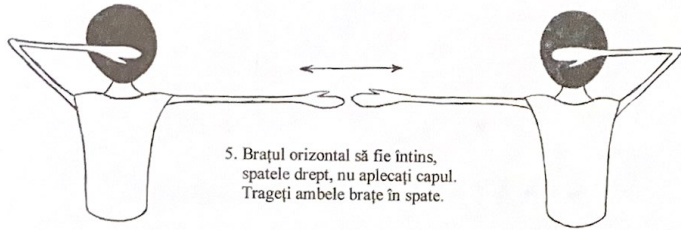


2. Aplecați capul în față și în spate. Întindeți bine mușchii spatelui.



3. Rotirea umerilor în față și în spate

4. Rotirea gleznelor și încheieturii mâinilor într-o direcție și invers



5. Brațul orizontal să fie întins, spatele drept, nu aplecați capul. Trageți ambele brațe în spate.



6. Genoflexiuni. Ideal ar fi să vă sprijiniți pe toată talpa. Eventual puteți să vă prindeți cu mâinile de o bară fixă, de marginea mesei, ca nu cumva să pierdeți echilibrul.

*Vă prezentăm câteva exerciții foarte ușoare, potrivite chiar și pentru vârstnici*

**IMPORTANT**

Toate aceste exerciții trebuie făcute **FOARTE LENT!** Mișcările bruște pot fi dăunătoare! Repetați fiecare exercițiu de 5 – 10 – 15 ori.

Am desenat figuri „unisex”, să nu aveți impresia greșită că activitatea fizică ar fi doar pentru femei sau doar pentru bărbați.

**Niciodată nu e prea târziu să începeți!**



7. Îndoii deodată doar laba picioarelor și gâtul. Restul corpului rămâne întins.



8. Ridicați separat picioarele. Nu îndoii genunchii!



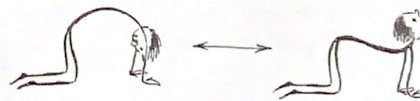
9. „Bicicleta”. Pe rând cu piciorul stâng, apoi cu piciorul drept.



10. Ridicați brațul, lateral până sus. Faceți pe rând cu ambele brațe.



11. Variantă ușoară de „flotări”. Spatele rămâne drept.



12. Aceste mișcări să le faceți foarte-foarte încet!