

Дасгал хөдөлгөөн хийхийн ач холбогдол

ДЭМБ-ын судалгаагаар хүмүүсийн 60-85 хувь нь эрүүл мэнддээ ашиг тустай дасгал хөдөлгөөн хийдэггүй гэсэн дүгнэлт гарчээ. Хүн өдрийн 5-8 цагт байнга хөдөлгөөнтэй байхыг эмч нар зөвлөдөг. Ингэснээр биеийн идэвх хөдөлгөөн мэдрэмжтэй байдал сэргэж өөртөө итгэх итгэлтэй болдог аж. Иймээс та өдөрт багаар бодоход 30 минут дасгал хөдөлгөөн хийх хэрэгтэй.

Хөдөлгөөн нь настай хүний биеийн чадварын чухал элемент юм. Хөдөлгөөний алдагдалыг эрт үед нь тохирсон дасгал хөдөлгөөн хийлгэснээр илрүүлж, бас зогсоож болно. /ДЭМБ/

Нас ахих тусам бид удааширч, илүү тайван байх хандлагатай болдог нь олон шалтгаан бий. Эдгээр шалтгаанд эрүүл мэндийн асуудал, архаг хууч өвчлөл, таргалалт, ганцаардал, нийгмээс өөрийгөө тусгаарлах, эсвэл унах вий гэдгээс үүдэлтэй байж болох юм.

Дийлэнх нь дасгал хийх нь настанд зориулагдаагүй гэж боддог байна. Гэтэл та нас ахих тусам идэвхтэй амьдралын хэв маяг нь таны эрүүл мэндэд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг.

Швед улсад хийсэн саяхны судалгаагаар биеийн тамирын дасгал нь урт наслалтад нөлөөлж, нас ахих хүртэл дасгал хийж эхлээгүй хожуу дасгал хөдөлгөөн эхэлсэн байсан ч таны амьдралд нэмэлт жил нэмж өгдөг болохыг тогтоожээ.



Идэвхтэй байх нь зөвхөн таны амьдралд жил нэмэх биш, харин таны амьдралд НАС нэмэх гэсэн үг юм.

Ахмад настай хүмүүст дасгал хөдөлгөөн хийснээр дараах ач холбогдолтой

Биеийн эрүүл мэндийн талаас

- Эрүүл урт наслана.
- Ясны сийрэгжилт, остеопороз, илүүдэл жин таргалалтаас сэргийлнэ.
- Хавдар тусах магадлал буурна
- Ачаалал даах чадвар нэмэгдэнэ
- Зүрх судасны өвчний эрсдэл буурна
- Биеийн ерөнхий эрүүл мэнд сайжирна.

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн талаас

- Стресст орохгүй
- Нойргүйдэлд өртөхгүй
- Уур бухимдал багасна
- Танин мэдэхүйн үйл ажиллагаа багасна
- Сэтгэл санаа өөдрөг, баяр баясгалантай болно
- Өөртөө итгэх итгэл нэмэгдэнэ
- Өөрийгөө үнэлэх үнэлэмж нэмэгдэнэ

Нийгмийн харилцаа

- Нийгмийн харилцаанд орно
- Чөлөөт цагаа зөв өнгөрүүлнэ
- Гэр бүлийнхэнтэй болон найз нөхөдтэйгөө цагийг зугаацай өнгөрөөх боломжтой

Үйл ажиллаганы алдагдал ба хөгшрөлтийн тухай баримт

Төөрөгдөл 1: Дасгал хөдөлгөөн хийх нь надад тохиромжгүй, үр дүн гарахгүй мэт санагддаг

Баримт: Тогтмол хөдөлгөөн дасгал нь таныг илүү залуу харагдуулж, биеэ даасан байлгахад тусална. Энэ нь Альцгеймер ба дементи, зүрхний өвчин, чихрийн шижин, зарим хорт хавдар, цусны даралт, хэт таргалалт гэх мэт олон янзын эрсдлийг бууруулдаг.

Төөрөгдөл 2: Дасгал нь намайг унах эрсдэлд оруулдаг.

Баримт: Тогтмол дасгал хийснээр хүч чадал, тэсвэр хатуужлыг бий болгож, ясны массыг алдахаас сэргийлж, тэнцвэрийг сайжруулж, унах эрсдлийг тань бууруулдаг.

Төөрөгдөл 3: Би урьд нь хэзээ ч тамирчин байж дасгал хөдөлгөөн хийж үзээгүй, дасгал хийхэд бухимддаг

Баримт: Гормоны өөрчлөлт, бодисын солилцоо, ясны нягтрал, булчингийн массын өөрчлөлт нь хүч чадал, гүйцэтгэлийн түвшин нас ахих тусам буурдаг гэсэн үг юм, гэхдээ та бие махбодийн үйл ажиллагааны үр дүнд хүрэх мэдрэмжийг авч чадахгүй гэсэн үг биш юм. Гол нь таны насны онцлогт тохирсон амьдралын хэв маягийг тодорхойлох явдал юм.

Төөрөгдөл 4: Би дасгал хөдөлгөөн хийж эхлэхэд хэтэрхий оройтсон, өндөр настай

Баримт: Эрүүл мэндээ сайжруулахын тулд дасгал хөдөлгөөн хийх нь хэзээ ч оройтдоггүй!

Хөдөлгөөн нь настай хүний биеийн чадварын чухал элемент юм. Өөрт тохирсон дасгал хөдөлгөөнийг эрт үед хийснээр хөдөлгөөний алдагдлаас урьдчилан сэргийлж, архаг хууч өвчтэй хүмүүсийн зовиурыг багасгана .

Зөвөлгөө:

1. Салхинд гарч өдөрт 30-аас доошгүй минут явган алхах
2. Мод сөөг , хүнсний ногоо, цэцэг тарих
3. Гэрийн ажлаа хийх
4. Лифтэнд суухаас татгалзаж шатаар алхах
5. Өөрт тохирсон дасгал хөдөлгөөнийг тогтмол хийх
6. Хөдөлгөөний хязгаарлагдмал энэ насны хүмүүс нь тэнцвэрийг нэмэгдүүлэх болон унахаас сэргийлсэн дасгалуудыг долоо хоногт 3-с доошгүй удаа хийх
7. Настай хүмүүс эрүүл мэндийн асуудлаас хамааран дасгал хөдөлгөөн зорилготойгоор хийж чадахгүй тохиолдолд /хэвтэрт байдаг, тэргэнцэр дээр суудаг, бие даан явах чадвар, архаг хууч өвчин / өөрт тохирсон дасгал хөдөлгөөнийг боломжоороо хийгээрэй