

„A nép egészsége legyen a legfőbb törvény”. /CICERO/

## **MARADJ OTTHON! MÉRD MAGAD!**

### **MOZDULJ, MAGYARORSZÁG!**

A kizárólagos szellemi tulajdonomat képező Mini Hungarofit mérési módszert közkinccsnek nyilvánítom.  
Dr. Fehér Györgyné dr. Mérey Ildikó testnevelő tanár, c. egyetemi docens

Gyakran megbetegszel?

Rossz a közérzeted?

Huzamosabb idő óta nem tudod kipihenni magad egyik napról a másikra?

Sokszor már reggel is fáradtnak, kimerültnek érzed magad?

Tudod, hogy a gyenge fizikum egészségileg hátrányos helyzetet jelent?

Tudtad, hogy a fizikai állapot szintje (az általános fizikai teherbíró képesség) összefüggésben van az egészséggel, az életminőséggel, az immunrendszer fittségével?

**Tudod, hogy ha a fizikai állapotod (aerob fittséged és általános izomerő fittséged) szintje eléri a mindennapi tevékenységed hatékony elvégzéséhez szükséges szintet, akkor nem csak az életminőség javul, hanem a kisebb/nagyobb megbetegedéseket is könnyebben legyőzi az immunrendszered?** (Megjegyzés: élsportolóknak az adott sportághoz szükséges teljesítményszinteket kell elérni, az egészség/terhelhetőség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek területén ahhoz, hogy egyik napról a másikra kipihenjék magukat, és nagyobb egészségkárosodás és formaingadozás nélkül versenyezzenek. Következő cikkben tesszük közzé.

A mozgásnak számos jótékony élettani hatása van, amelyek már rendszeresen végzett, közepes intenzitású mozgás hatására is bekövetkeznek, és minden életkorban (65 év felett is) kialakulnak, ezért a rendszeres testedzést soha nem késő elkezdni.

A rendszeresen szedett „mozgásgyógyszer”, testmozgás bizonyított kedvező élettani hatásai a prevenció, a rehabilitáció területén közismertek:

- javítja a szervezet általános állapotát,
- fokozza a keringés- légzőszervrendszer teljesítőképességét,
- csökkenti a vérnyomást és a szívizom oxigénigényét ennek nagy jelentősége van a szív érrendszeri betegségek megelőzésében, a szívinfarktuson átesett betegek túlélésének javításában,
- csökkenti a vérzsírok (koleszterin, triglicerid) szintjét,
- az izommunka csökkenti a vércukorszintet, ezért kifejezetten előnyös cukorbetegségben,
- javítja a csontok, izmok és ízületek állapotát,
- csökkenti a stresszt, ezáltal jó étvágyat és jó alvást biztosít.

**Minden életkorban, még a legcsekélyebb mértékű fizikai aktivitásnak is egészségfejlesztő, egészségmegőrző hatása van! A fizikai aktivitás egészségfejlesztő, egészségmegőrző élettani hatékonysága nagymértékben növelhető, ha az egészség/terhelhetőség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek (aerob fittség és a mindennapi tevékenység során leggyakrabban használt izomsorok/izomcsoportok fittség) fokozatos fejlesztését tudatosan végezzük. Az élettanilag hatásos tudatosan végzett egészségfejlesztő, egészségmegőrző fizikai aktivitás „mozgásgyógyszer”-nek tekinthető.**

**Ha e gyógyszert valóban gyógyszernek tekintjük, akkor szedése, „dozírozása” az egyén pillanatnyi edzettségi állapotnak megfelelő, egyre szabott optimális idejű és intenzitású terhelést igényel. Ha alul adagoljuk nem hat, ha túladagoljuk egészségkárosító hatású lehet, szélsőséges esetben halálhoz vezethet.**

**A tudatosan végzett élettanilag hatékony egészségfejlesztő, egészségmegőrző egyénre szabott napi, heti, havi edzésterv összeállításának kiinduló pontja mindig az egyén „pillanatnyi” fizikai/edzettségi állapota. Az egyén pillanatnyi fizikai állapota/fizikai terhelhetősége legpontosabban teljesítménydiagnosztikai laboratóriumban mérhető.**

E mérési módszer elvégzésének nagyon sokszor idő és anyagi korlátai vannak.

Az itt közzé tett motorikus próbarendszert a Sport Kórház Kutatóintézetének teljesítménydiagnosztikai laboratóriumában végzett vizsgálatokkal támasztottuk alá.

(A mérési módszer kifejlesztése bővebben: [www.hungarofit.hu](http://www.hungarofit.hu))

Tudod, hogy az **optimális idejű és intenzitású testedzés (fizikai aktivitás)** egy életen át szedhető, káros mellékhatással nem bíró immunerősítő és életminőség javító, „mozgásgyógyszer”?

**A fizikai aktivitás egészségmegőrző, egészségfejlesztő élettani hatékonysága tudatos, és fokozatos fejlesztést igényel. Ha ismered a kitűzött célt (jelen esetben a könnyű fizikai munka és a hatékony szellemi munkavégzéshez szükséges teljesítménynormákat), akkor a pillanatnyi edzettségi állapotodnak megfelelő – szinten-tartó, vagy felzárkóztató jellegű – egyénre szabott, edzéstervet ”mozgásgyógyszert” kell összeállítani.**

**A „mozgásgyógyszer” akkor a leghatásosabb, ha személyre szabottan, az egyén pillanatnyi edzettségi állapotának megfelelően kerül összeállításra és rendszeresen szedjük.**

**Mit jelent a rendszeresség?**

Fejlesztés esetén: minimálisan heti 3-4 alkalom, alkalmanként 30-60 perc.

Szinten tartás esetén: heti két alkalom, alkalmanként 30-60 perc).

**Ha a mozgást gyógyszerként adagoljuk, akkor ügyelni kell arra, hogy a többi gyógyszerhez hasonlóan, ha alul adagoljuk (dozírozzuk) nem hat, ha túladagoljuk betegséghez, szélsőséges esetekben halálhoz is vezethet. Figyelj rá, hogy a „mozgásgyógyszer” szedésnél is nagyon fontos a „se többet, se kevesebbet” el betartása!**

**Figyelem! Ha valaki versenyszerűen sportol, (ez tekinthető a mindennapi tevékenységednek) akkor az általános fizikai teherbíró képességre vonatkozó teljesítménynormák lényegesen magasabbak.**



## MÉRÉSI ÚTMUTATÓ

### I. Mérd meg: aerob fittséged

Tudod, hogy a hosszú távú állóképességet mérő motorikus próbában elért teljesítmény a keringés-légzés állapotának legjobb mérőszáma?

Motorikus próbák a hosszú távú állóképesség mérésére:

- 4 éves korig, 66 évtől, és kezdők számára 6 percig tartó folyamatos futás/kocogás
- (szabadban) sík területen, ha erre nincs mód (betegség, vagy létesítmény hiány miatt), akkor — Otthon: Nyitott ablaknál helyben futás/járás folyamatosan 6 percig (szükség esetén, biztos helyen pl. ablakpárkány, stb., megkapaszkodva/támaszkodva).
- 7-65 éves korig Cooper-teszt, 12 perc folyamatos futás /kocogás a szabadban sík területen.

### II. Mérd meg a mindennapi tevékenység során leggyakrabban használt izomsorok erejének, erő-állóképességnek a fittségét.

Végezd el az alább felsorolt izomerő fittséget mérő „gyermekbarát” motorikus próbákat.

1. A láb dinamikus erejének mérése: Helyből távolugrás, páros lábbal (m)
2. A hasizmok dinamikus erő-állóképességnek mérése: Hanyattfekvésből felülés térdérintéssel, folyamatosan kifáradásig (db).
3. A hátizmok dinamikus erő-állóképességnek mérése: Hason-fekvésből törzsemelés- és leengedés, folyamatosan kifáradásig (db).
4. 44A kar-, és a vállöv dinamikus izomerő-állóképességének mérése: Mellsőfekvőtámaszban kar-hajlítás és nyújtás folyamatosan kifáradásig (db). (56 éves kortól Térdelő támaszban, karhajlítás és nyújtás, un. női változat).

**Az egyes motorikus próbák helyes technikai elvégzése különösebb előképzettséget nem igényel, ezért – minkét nem valamennyi korosztálya (4 éves kortól korhatár nélkül) számára alkalmas, anyagi ráfordítás nélkül 6 éves kor felett mindenki otthon, akár egyedül is elvégezheti.**

**A próbarendszer alkotó motorikus próbáknak egészségkárosító hatása nincs!**

**A próbarendszer alkotó motorikus próbák leírása:** Útmutató a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomsorok erejének mérésére alkalmazott motorikus próbák helyes technikai elvégzéséhez. **YouTube Hungarofit gyakorlatok bemutatása (4.16) VVTV Magazin Mozdulj Magyarország, Testnevelés [jgypk.hu/mentorháló/tananyagHungarofit](http://jgypk.hu/mentorháló/tananyagHungarofit)**

### ÉRTÉKELÉSI ÚTMUTATÓ

A próbák elvégzése után az általad elért teljesítményt, hasonlítsd össze az alábbi táblázatban megadott teljesítmény szintekkel, ekkor saját magad azonnal megbizonyosodhatsz, hogy az általános fizikai teherbíró képességed „pillanatnyi” szintje elegendő-e a mindennapi tevékenységed maradéktalan és hatékony elvégzéséhez. Fontos tudni, hogy mindenkinek a saját tevékenységéhez szükséges szintet kell elérni és megtartani, a hatékony és tartós munkavégzéséhez. Más-más szintre kell felfejleszteni az általános fizikai teherbíró képességét pl. az élsportolónak, a szellemi munkát végzőnek, stb.

Jelen esetben – nagyszámú saját kutatási eredményeink alapján nyert megbízható mérési eredmények alapján – a könnyű fizikai munka és a hatékony szellemi munkavégzéshez szükséges teljesítmény szinteket tesszük közzé, nemenkénti és korosztálonkénti bontásban.

## A könnyű fizikai munka és a hatékony szellemi munkavégzéshez (pl.tanulás)

### „szükséges” teljesítmény - normák

© Hungarofit F. Mérey Ildikó

Lányok/nők Életkor/év	A mért paraméterek						
	AEROB FITTSÉG			ÁLTALÁNOS TESTI ERŐ, ERŐ-ÁLLÓKÉPESSÉG FITTSÉGE			
	Otthon helyben járás folyamatosan 6 percig /db/	6 perc, folyamatos futás /kocogás /m/	Cooper-teszt, 12 perc, folyamatos futás/kocogás /m/	Helyből távolgrás, páros lábbal /m/	Hanyatt- fekvésből felülés, térd- érintéssel /db/	Hason-fekvésből törzsemelés és leengedés /db/	Mellső fekvő- támaszban karhajlítás- és nyújtás /db/
4 éves	788	600	1200	0.70	20	18	0
5 éves	800	620	1400	0.80	25	23	0
6 éves	812	650	1500	1.15	33	30	1
7 éves	824	700	1650	1.18	36	33	2
8 éves	836	720	1700	1.27	39	36	3
9 éves	848	750	1750	1.38	42	39	4
10 éves	860	800	1800	1.43	45	42	5
11 éves	872	850	1850	1.55	48	45	6
12 éves	884	870	1900	1.63	51	48	7
13 éves	896	900	1950	1.69	54	51	8
14 éves	908	920	2000	1.73	57	54	9
15 éves	920	960	2050	1.76	60	58	10
16 éves	932	1000	2100	1.79	64	61	11
17 éves	944	1050	2200	1.81	67	64	12
18 éves	956	1100	2250	1.84	70	67	13
19 éves	968	1150	2300	1.86	72	70	14
20-25 évesek	1080	1200	2350	1.88	74	73	15
26-35 évesek	822	900	1800	1.47	35	32	7
36-45 évesek	798	850	1700	1.41	31	27	6
46-55 évesek	774	800	1600	1.31	28	22	5
56-65 évesek	750	750	1500	1.26	22	19	4
66-75 évesek	726	700	1400	1.16	15	13	3
76-85 évesek	690	650	1300	0.85	9	7	2
86 év és afelett	642	550	1100	0.70	4	3	1

## A könnyű fizikai munka és a hatékony szellemi munkavégzéshez (pl.tanulás) „szükséges” teljesítmény szintek

dr. F. Mérey Ildikó

FIÚK FÉRFIAK Életkor/év	Cooper-teszt, 12 perc folyamatos futás/kocogás sík területen (m)						
	Aerob fittség			A mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomsorok fittsége			
	Helyben járás 6 percig folyamatosan /db/	6 perc folyamatos futás/kocogás sík területen /m/	Cooper-teszt, 12 perc folyamatos futás/kocogás sík területen /m/	Helyből távolugrás, páros lábbal /m/	Hanyatt- fekvésből felülés, térd- érintéssel /db/	Hason- fekvésből törzsemelés és leengedés /db/	Melső fekvő- támaszban karhajlítás- és nyújtás /db/
4	812	630	1250	0.80	24	22	3
5	824	650	1350	0.95	34	30	4
6 éves	836	670	1450	1.10	42	39	5
7 éves	848	700	1700	1.23	45	42	7
8 éves	860	750	1800	1.29	48	45	9
9 éves	872	800	1900	1.32	51	48	11
10 éves	884	850	2000	1.38	54	51	13
11 éves	896	900	2100	1.42	57	54	15
12 éves	908	950	2200	1.48	60	57	17
13 éves	920	1000	2300	1.56	63	60	20
14 éves	932	1100	2400	1.64	66	64	23
15 éves	944	1150	2500	1.72	69	67	26
16 éves	956	1200	2600	1.80	72	70	29
17 éves	968	1250	2650	1.86	75	73	32
18 éves	1080	1300	2700	1.94	78	76	35
19 éves	1092	1350	2750	2.02	81	79	38
20-25 évesek	1122	1450	2800	2.10	83	81	41
26-35 évesek	810	1000	1900	1.50	37	34	9
36-45 évesek	798	900	1800	1.30	35	30	8
46-55 évesek	786	800	1700	1.10	29	26	7
56-65 évesek	774	750	1600	1.00	22	22	6
66-75 évesek	762	700	1500	0.90	18	17	5
76-85 évesek	750	650	1300	0.80	14	12	4
86 év és afelett	762	600	1200	0.75	9	5	3

Akik az egyes motorikus próbákban elérik az életkoruknak és a nemüknek megfelelő teljesítményszinteket, azoknak arra kell törekedni, hogy e szintet életük végéig folyamatos megtartsák.

Azok akik, valamelyik/bármelyik motorikus próbában/próbákban nem érik el a jelzett teljesítmény szintet azoknak – a meglévő hiányosságok ismeretében – felzárkóztató jellegű mozgásprogrammal, hogy fokozatosan növekvő terheléssel, tudatosan mielőbb felszámolják a meglévő hiányosságokat.

Pl. a Hasizmok erő-állóképességének mérésre alkalmazott motorikus próbában egy 20 éves nő folyamatosan 60-szor tud felülni. Célul tűzi ki, hogy 21 nap alatt elérje az életkorának és nemének megfelelő 74 db-ot.

### Feladat

- Első hét: naponta – 3x60 minél változatosabb hasizmot fejlesztő gyakorlatok elvégzése, ha a hét végén ismét megméri magát, feltehetően már 65-re emeli a folyamatosan végzett felülések számát.
- Második hét: naponta: 3x65 minél változatosabb hasizmot fejlesztő gyakorlatok elvégzése, ha a hét végén ismét megméri magát, feltehetően már 70-re emeli a folyamatosan végzett felülések számát.

- Harmadik hét: naponta: 3x70 minél változatosabb hasizmot fejlesztő gyakorlatok elvégzésével biztosra veszem, hogy mindenki elérheti a kitűzött célját, a 74 db-ot.

## NÉHÁNY JAVASLAT

### Egyéb alapvető tudnivalók az otthon végzett tudatos testedzéshez

#### Miért a bemelegítés?

A próbák megkezdése előtt általános bemelegítéssel fokozatosan hangold rá a szervezeted a fokozott izommunkára.

A bemelegítés célja a szervezet, a keringés légzés rendszer felkészítése – üzemkész állapotba hozása - a nagyobb fizikai terhelésre, és az ízületeket alkotó, és körülfogó inak, szalagok elasztikuságának növelésével a sérülések megelőzése.

#### Fajtái

1. Általános bemelegítés.
2. Speciális bemelegítés.

#### Általános bemelegítés:

- ➔ A fokozatosság elvének betartásával a keringést-légzés rendszer élettanilag hatékony működésének felkészítése, a test valamennyi izomcsoportjának sokoldalú átmozgatása.
- ➔ A speciális bemelegítést mindig előzze meg az általános bemelegítés.

#### 1. Általános bemelegítés szerkezeti felépítése:

- 1-2 perc: néhány mérsékelt nyújtó hatású gyakorlattal az ízületek finom nyújtása. A gyakorlatokat lassan alulról felfelé haladva (boka, térd, csípő, gerinc, nyak, váll, könyök, csukló,) kell végrehajtani.
- **3-5 perc: Keringést fokozó gyakorlat: folyamatosan végzett** járások, lassú és közepes iramú futások, szökdelések.
- **6-9 perc:** nagy izomcsoportok (váll, gerinc, csípő, láb) feszítése, ernyesztése, nyújtása felülről-lefelé haladva (hajlítás – fordítás - körzés) egyszerű gyakorlatokkal kezdve (hajlítás) az összetett felé haladva (fordítás, körzés) többszöri ismétléssel.
- **2-3 perc: has,- hát,- vállöv, láb izomtónust fokozó, erősítő hatású gyakorlatok.**
- **A bemelegítést az izmok hosszának nyújtásával fejezzük be.**

**A testedzés befejezését az intenzív izommunka hatására kiváltott élettani folyamatok fokozatos helyreállításával, 4-5 percig tartó levezetéssel zárjuk.**