

SVETOVÝ DEŇ

POHYBOM KU ZDRAVIU



Svetový deň – pohybom ku zdraviu bol vyhlásený Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) v roku 2002 a oslavuje sa od roku 2003.

Poukazuje na problém pohodlného sedavého spôsobu života a z toho plynúceho vzrastajúceho počtu chronických ochorení spôsobených nezdravou výživou a nedostatkom pohybu.

Cieľom tohto dňa je zvýšenie verejného povedomia o zdravom životnom štýle založenom na dostatku primeraného pohybu.

10.05.2022

o 16:00 hod.

Pri tejto príležitosti Poradňa zdravia organizuje RÝCHLU CHÔDZU okolo mesta Veľký Krtíš.

Nedostatok pohybu je v súčasnosti najzanedbávanejším rizikovým faktorom civilizačných ochorení. V dôsledku nedostatočnej fyzickej aktivity zomrie každoročne na celom svete viac ako 1,9 milióna ľudí.

Byť chudým však nestačí. Ľudia s nízkou hmotnosťou, no s nízkym podielom kostrového svalstva, trpia vyšším rizikom kardiovaskulárnych ochorení v porovnaní s ľuďmi s nadváhou, ktorí sú fyzicky zdatní. Pravidelná fyzická aktivita má za následok pokles pokojového krvného tlaku. Pravidelne športujúci ľudia majú lepšie prekrvené svaly, fyzickou aktivitou si zároveň znižujú škodlivý LDL cholesterolu a zvyšujú zdravý HDL cholesterol.

Pohyb priaznivo pôsobí na všetky telesné systémy - zvyšuje pružnosť a výkonnosť srdcovocievneho a dýchacieho systému, metabolizmu, prispieva k rozvoju kostry a svalstva, zlepšuje svalovú silu i ohybnosť kĺbov, znižuje hladinu cukru a tukov, zvyšuje imunitu, predlžuje mladosť a oddáva starobu.

Formy pohybu a telesnej aktivity sú rozmanité, každý si môže vybrať, prispôsobiť čo najvhodnejšie a najprirodzenejšie svojmu veku, fyzickému i zdravotnému stavu.

Dúfame, že sa dnes, v tento svetový deň "Pohybom ku zdraviu", zapoja obyvatelia mesta Veľký Krtíš do akejkoľvek fyzickej aktivity a zatrénujú si, či už v športových kluboch futbal, volejbal, kickbox, fitness, stolný tenis, bedminton alebo sa len tak stretne skupinka ľudí a zacvičí si aerobik.

V prípade možnosti uvítame u účastníkov ako oblečenie tričko v červenej farbe.



SITUAČNÁ MAPA

Dĺžka cca 4,6 km | Čas cca 57 minút

Štart / na hornom parkovisku -Lučenská ul. Veľký Krtíš /

Pokiaľ máte záujem, pridajte sa k nám, budeme sa veľmi tešiť. Všetkým, ktorí tak učinia želáme, aby ten skvelý pocit z akejkolvek fyzickej aktivity priniesol každému uvoľnenie, zlepšenie nálady a pocit radosti zo života.



Viac informácií:

Poradňa zdravia Veľký Krtíš

č.tel. 047/48 127 34

