

SPORTOLJ OTTHON, BÁRMIKOR!



Mozogjunk minden nap! Mozgás tippek karanténban





HA NEM MEHETSZ EL OTTHONRÓL,

Mozogj otthon!

Számtalan lehetőség akad sportolni, mozogni
vágóknak az otthonunkban is.



SPORTOLJUNK?



Igen! Bármikor végezhetünk tornagyakorlatokat!

Akkor is érdemes mozognunk, ha csak pár percünk van rá.
Olyankor igyekezzünk tornagyakorlatokat lehetőség szerint
minél többször végezni egy nap!

A tornagyakorlat elvégzése előtt kérjük ki az orvosunk, gyógytornászuk,
vagy mentorunk tanácsát!

Sose végezzünk olyan tornagyakorlatokat, amelyeket nem javasolnak a
szakemberek számunkra!



SPORTOLJUNK, DE HOL, ÉS MIKOR?

Akár a nappalink, szobánk, ebédlőnk is lehet a rögtönzött edzőtermünk.

Lehetőségünk van kipróbálni a különböző mozgásformákat, és kiválasztani, amelyik legjobb számunkra.





A RENDSZERES MOZGÁS

- megelőzi a betegségeket
- segít kondíciónk megtartásában
- megelőzheti az elhízást
- megelőzheti az ízületi betegségeket
- megelőzheti a rossz testtartást



A testedzés, a sport fokozza az **endorfintermelést!**

Az **endorfin** más néven a boldogsághormon. Ez a hormon az agyunkban termelődik amikor mozgunk, tornázunk, futunk. A **endorfinnak** fájdalomcsökkentő hatása is van.

TEDD FÉLRE A KIFOGÁSOKAT ! KEZDJ EL MOZOGNI MÉG MA!



Ez a diasor választ ad arra, miért nem kell feladnunk a mindennapi mozgást, ha nem tudunk eljárni edzőterembe vagy edzésre.

A továbbiakban otthon is könnyedén elvégezhető gyakorlatokat, és ötleteket mutatunk be.



A RENDSZERES MOZGÁSHOZ NINCS SZÜKSÉG DRÁGA FELSZERELÉSEKRE!

Nem baj, ha nincs drága edzőruhánk minden sportághoz külön.



Vegyünk fel egy kényelmes nadrágot rugalmas, sztreccs anyagból, vagy egy tréning nadrágot, kényelmes pólót, és egy melegítő felsőt.



KI A SZABADBA!

Ha van kertünk, udvarunk, menjünk ki,
amikor csak tehetjük!
Minél többet mozogjunk a szabad levegőn!



A BEMELEGÍTÉS



Akármilyen könnyű edzést végzünk, mindig be kell melegítenünk.

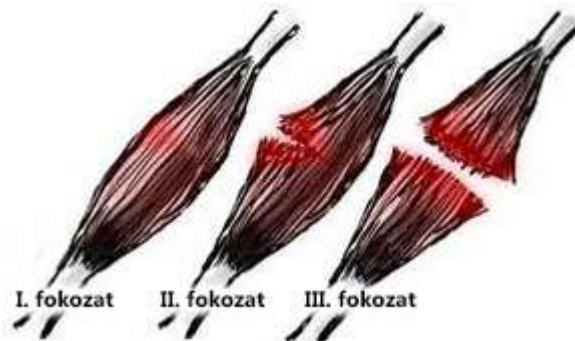
A bemelegítés ugyan olyan fontos, mint az edzés!

Ha nem melegítünk be mozgás előtt, megsérülhetnek az izmaink, meghúzódhat, sőt, el is szakadhat!

Egészséges izom



Izomszakadás



Gyulladás

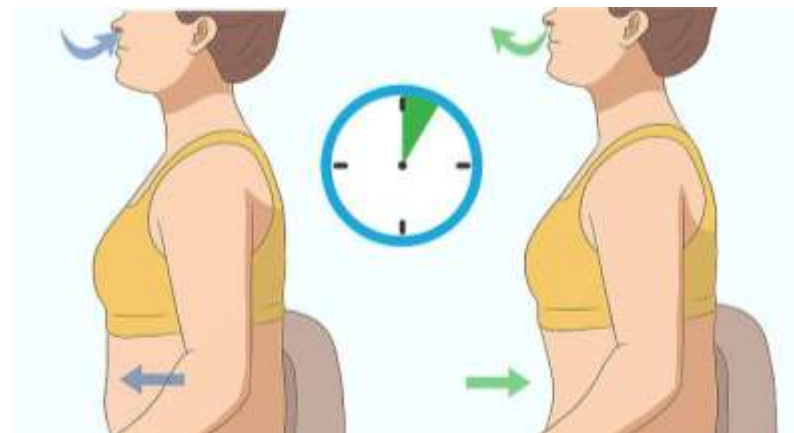


BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK

LÉGZŐGYAKORLAT

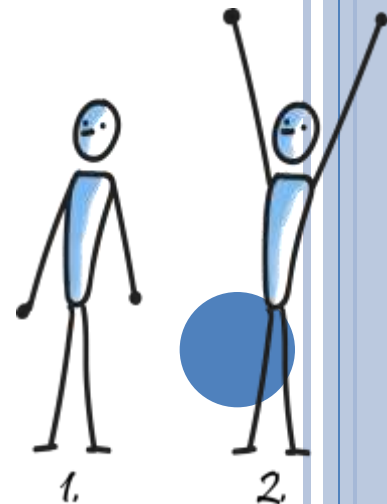
Tornázás vagy edzés előtt végezzünk légzőgyakorlatot!

A légzőgyakorlat egyszerű, és nagyon hasznos bemelegítés!



Többféle módon is végezhetjük:

-  karemeléssel
-  előre hajlással
-  csípőforgatással



BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK

Hasznos tippek

Ha tehetjük, a léngzőgyakorlatot
mindenképp a szabad levegőn végezzük!

- Menjünk ki a kertbe
- Kimehetünk a teraszra vagy az erkélyre
- Ha nincs kertünk, erkélyünk, nyissuk ki az ablakot



Néhány egyszerűen elvégezhető bemelegítő gyakorlat

- Helyben járás
- Karkörzés előre- hátra
- Vállkörzés
- Bokakörzés
- Lábemelés



BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK



NE ÜLJÜNK EGÉSZ NAP EGYHELYBEN!

Sokan végeznek ülőmunkát.

Hosszú időn keresztül egy helyben ülni nem egészséges.



Álljunk fel óránként, és sétáljunk egyet a lakásban vagy a kertben, ha tehetjük!



ŰLVE VÉGEZHEŐ TORNA

Akár egy széken űlve is tornázhatunk.



Ebben a videóban megmutatjuk, hogyan tornázhatunk űlve, ha nem tudunk felállni.

<http://downalapitvany.hu/node/1794>

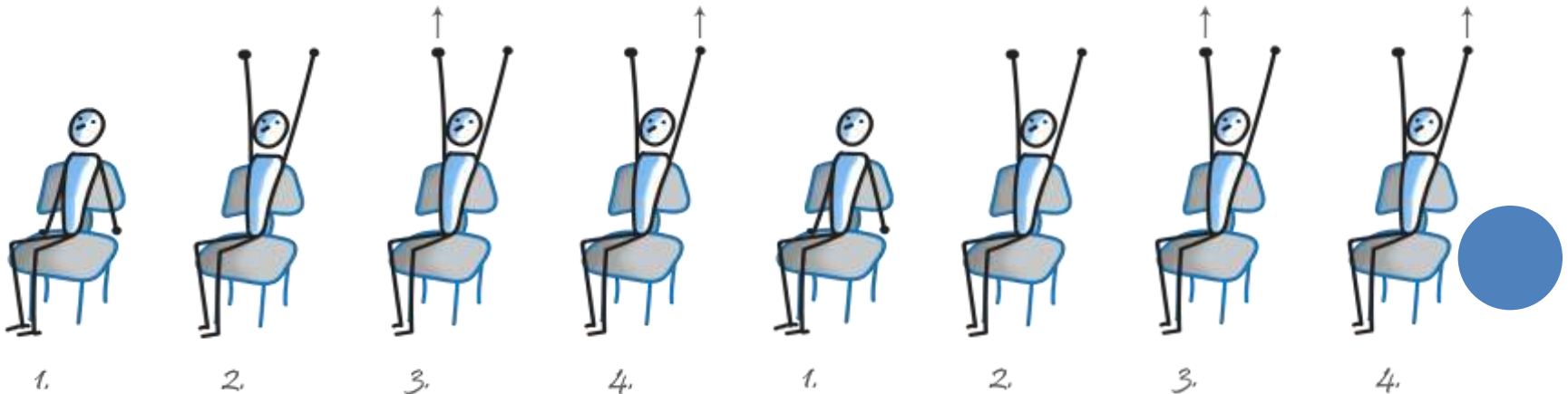


ÜLVE VÉGEZHETŐ TORNA

Ha ülő munkát végzünk, és sokat ülünk, megfájdulhat a gerincünk. Ezt a gyakorlatot munka közben is végezhetjük. Akár többször is!

Gerinctorna gyakorlat

- Üljünk a széken egyenes háttal.
- talpunk legyen a talajon
- két karunkat emeljük fel magas tartásba.
- jobb kezünkkel nyújtózzunk a plafon felé, mintha el akarnánk érni
- majd a bal kezünkkel nyújtózzunk felfelé
- közben mindkét karunk maradjon magas tartásban
- váltott kézzel végezzük ezt a gyakorlatot.



GYÓGYTORNÁ

Egyikünknek sem egyszerű a bezártság, és az ezzel járó mozgásszegény életmód.

Egészségünk védelme érdekében fontos, hogy ilyenkor is szánjunk naponta legalább egy rövid időt egy kicsi mozgásra és egyszerű átmozgató gyakorlatokra.



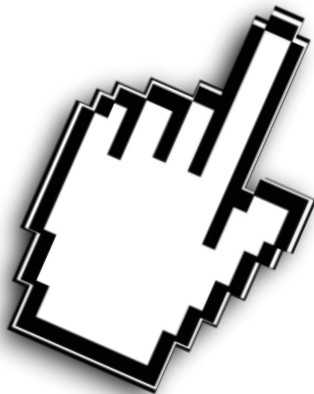
<https://youtu.be/b1WN28SP3Mw>



MI IS A MAKKO HO?

Makko-ho nyújtó, feszítő gyakorlatsor feloldja a feszültséget, illetve elősegíti az energiaáramlást a 12 fő energiapályánkban. Általános egészségjavító, immunerősítő, a gyakorlatok elvégzése roppant egyszerű, így nem vesz többet igénybe 10 percnél.

<https://www.freesportparks.hu/otthoni-edzes-mozogj-otthon>



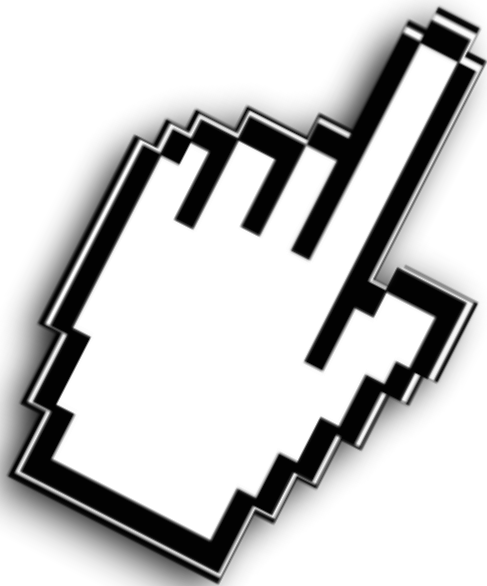
TORNAGYAKORLATOK

ÁLLJ FEL ÉS MOZOGJ!



Végezd el ezeket a tornagyakorlatokat minden nap!

[Ide jön a Cili tornavideója ha kész lesz](#)



SÚLYZÓVAL VÉGEZHEŐ TORNA

GYAKORLATOK SÚLYZÓVAL



Az egyszerűbb tornagyakorlatokat végezhetjük súlyzóval is.

A súlyzózástól izmosabb lesz a karunk.

Ha súlyzót használunk, akkor a gyakorlat jobban erősít.

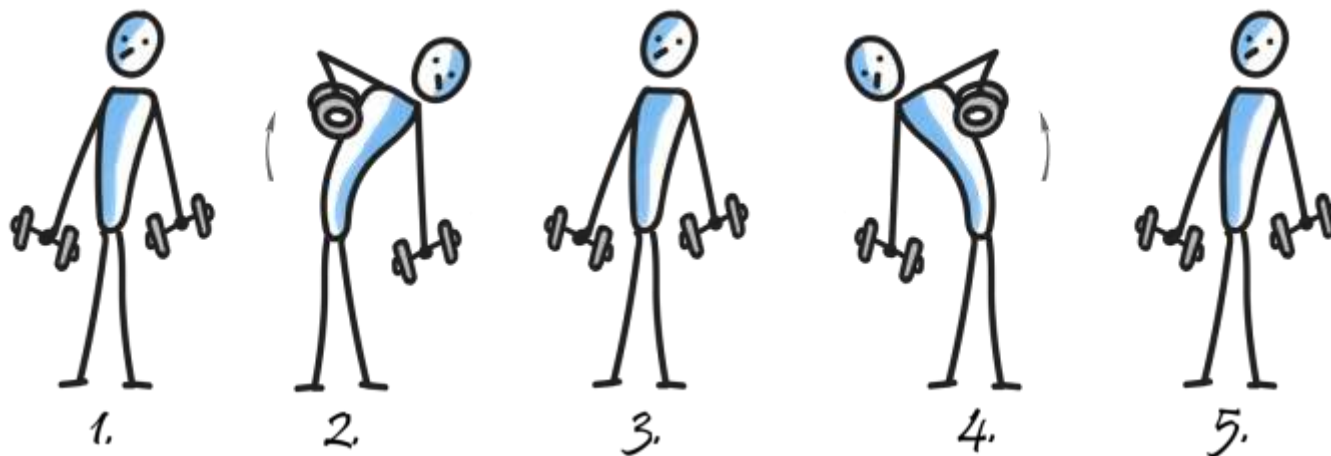
Csak kis súlyzót használjunk, és vigyázzunk, ne erőltessük túl magunkat vele!



20-30 mp.-et pihenj a sorozatok között!

SÚLYZÓVAL VÉGEZHETŐ TORNA

- Maradjunk kis terpeszállásban
- Két kezünkben két súlyzót fogjunk
- Jobb súlyzót húzzuk föl a hónaljunk irányába, közben törzsünkkel hajoljunk kissé balra
- Majd eresszük vissza a comb mellé, törzsünkkel egyenesedjünk ki.
- Majd bal súlyzót húzzuk föl a hónaljunk irányába, közben törzsünkkel hajoljunk kissé jobbra
- Majd eresszük vissza a comb mellé, törzsünkkel egyenesedjünk ki.





PRAKTIKUS TIPPEK!



Ha nincs súlyzónk, töltsünk meg vízzel egy nagyméretű PET palackot, és jól csavarjuk rá a kupakot!

A nagyméretű palackot ne töltsük tele! Akkor középen össze tudjuk nyomni, így kényelmes fogása lesz.



**Futáshoz, sétához mindenképp
szerezzünk
be kényelmes edzőcipőt!**



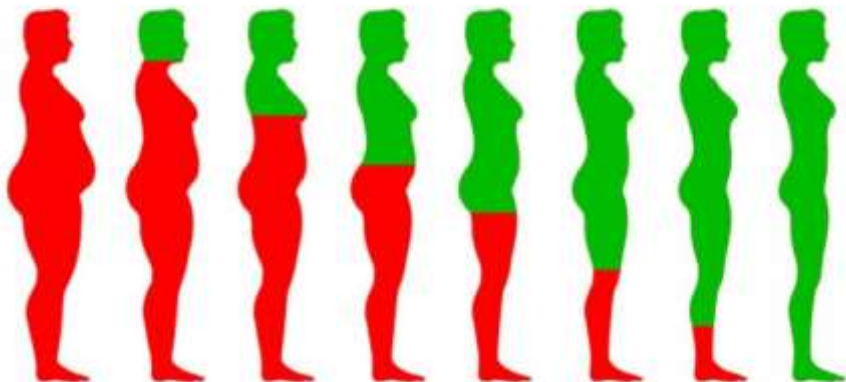
SÉTÁLJ!

A SÉTA A LELEGYSZERŰBB ÉS LEGKÍMÉLETESEBB MOZGÁSFORMA.

Tudományosan igazolt, hogy már a napi rendszerességgel végzett tempós gyaloglás is kedvezően befolyásolja

- a vérnyomást,
- a test zsírtartalmát,
- a koleszterinszintet
- és a hangulatot.

A RENDSZERES SÉTA HATÁSAI



FUSS!

NEM SZÉGYEN A FUTÁS, DE HASZNOS!

Ha teheted, minél gyakrabban kocogj, vagy fuss!

Lehetőleg a szabad levegőn kocogjunk, vagy fussunk!

Ha nem tudunk kimenni futni, helyben is futhatunk:



https://youtu.be/JPCRnzVHmcE?list=PLm_zQAsO3xdAc-nHKtTNR EHv_foDTXCRH



ÉRDEKESSÉG! NINCS LEHETETLEN!

Egy francia férfi lefutott egy maratont a hét méter hosszú erkélyén.



A **maraton** kicsit több mint 42 kilométer távú futóverseny. A táv teljesítése sokak szerint emberfeletti teljesítményt jelent, ezért e sportág a kitartás egyik szimbólumává vált.



JÓGÁZZ!



A jógazás hatékony a stressz és a betegségek kezelésében is és energiával tölt fel.

Bárki, bármikor jógázhat.

Nincsen korhoz, nemhez, egészségügyi állapothoz vagy drága felszereléshez kötve

<https://www.youtube.com/watch?v=GxFuX--W2mw>





TÁNCOLJ!



Tedd be a kedvenc zenédet, és mozogj ritmusra!

Meglátod, jól fog esni a mozgás, és még jókedved is lesz tőle.

Ha zavarnál másokat a zenével, használj fejhallgatót!

Nem baj, ha nem tudsz táncolni! Lépkedj ritmusra!
A lényeg, hogy mozogj a zenére!





ZUMBÁZZ!



A zumba formálja és erősíti a testet, növeli az állóképességet átmozgatva minden testrészünket.

Kattints a linkre, és zumbázz!

Ide jön Cili zumbás videólinkje



A HÁZIMUNKA IS EDZÉS!

A házimunkát ha tetszik, ha nem el kell végeznünk!

Miért ne végezzük úgy, hogy közben edzésnek is jó legyen?

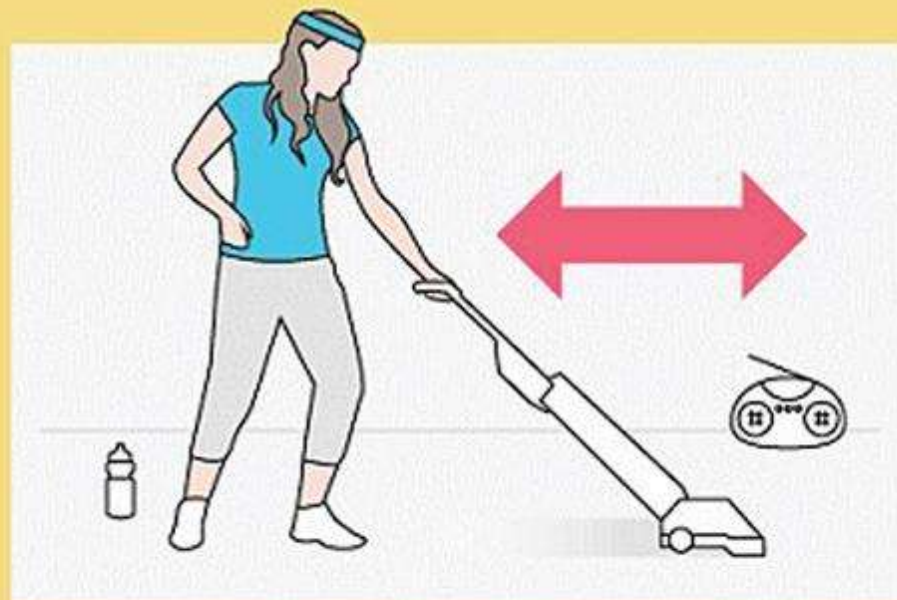


A HÁZIMUNKA IS EDZÉS!

PORSZÍVÓZÁS

GYAKORLAT:

Toljuk előre a porszívót addig, amíg a karunk teljesen nyújtva lesz. Ezután húzzuk vissza.



30 PERC/-180 KCAL



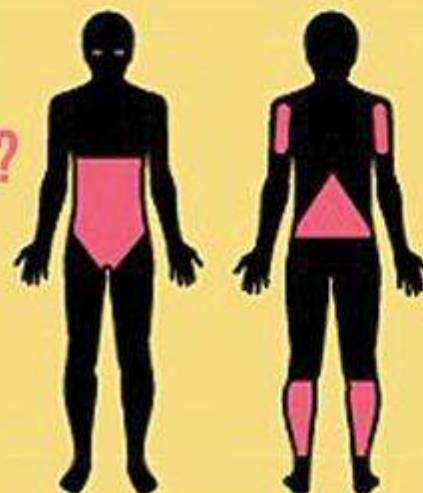
30 PERC TEMPÓS SÉTA



1 POHÁR VILÁGOS SÖR

MELY IZMOKAT DOLGOZTATJA MEG?

- ✓ Kar
- ✓ Láb
- ✓ Has- és hát



A HÁZIMUNKA IS EDZÉS!

ABLAKTISZTÍTÁS

GYAKORLAT:

Amennyiben hagyományos módon, ronggyal vagy papírral tisztítjuk az üveget, végezzünk karunkkal körkörös mozgást, ha ablaktisztító-lapátot használunk, akkor bátran húzzuk lefelé az „előírásnak” megfelelően, majd emeljük ismét magasba a kart. Ebben az esetben is váltogatva használjuk a jobb és a bal kezünket, akkor is, ha az egyikkel ügyetlenebbek

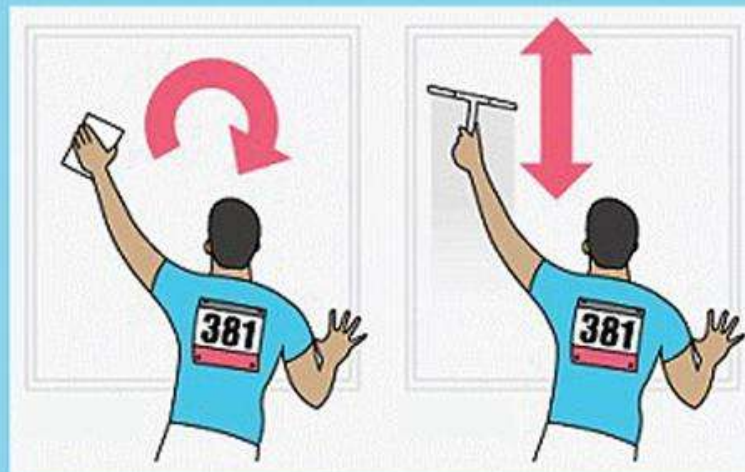
30 PERC/-125 KCAL



22 PERC KERÉKPÁROZÁS

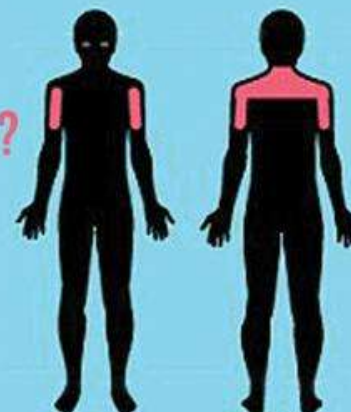


1/2 SZELET CSOKOLÁDÉ



MELY IZMOKAT DOLGOZTATJA MEG?

- ✓ Váll
- ✓ Kar



A KERTI MUNKA IS EDZÉS!

Tavasszal sok munka adódik a kertben.

Ki ne szeretne a kellemes napos időben kint
tevékenykedni?



A KERTI MUNKA IS EDZÉS!

ÁSÁS

GYAKORLAT:

Figyeljünk a helyes testtartásra: amikor az ásót a földbe nyomjuk, álljunk egyenesen, amikor a földet megemeljük, csúsztassuk az egyik lábunkat el, a másik térdet hajlítsuk be, hogy minél kevésbé kelljen meghajlítani a gerincet, megerőltetni a derekunkat.

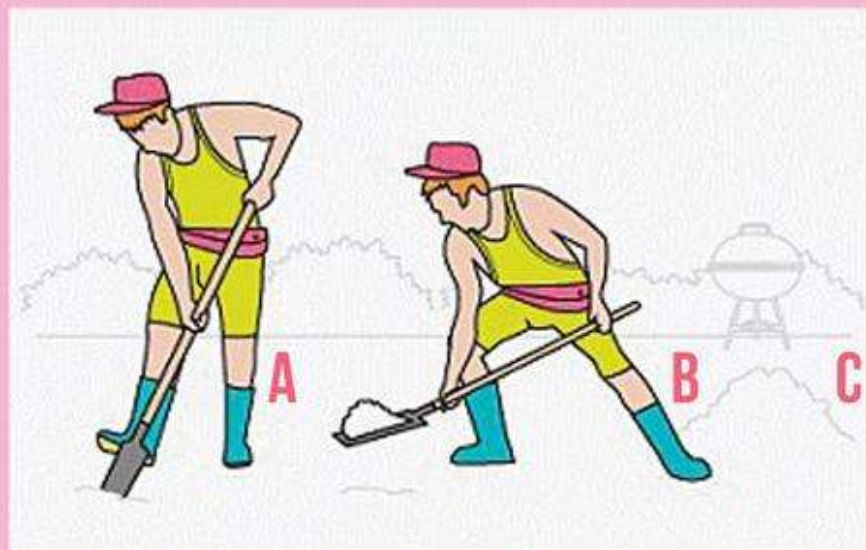
30 PERC/-315 KCAL



30 PERC FOCIZÁS

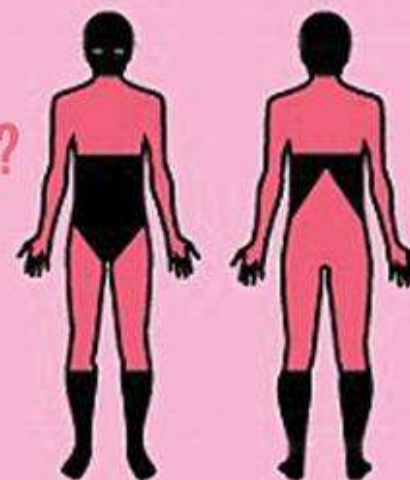


1 SAJTBURGER



MELY IZMOKAT DOLGOZTATJA MEG?

- ✓ Kar- és váll
- ✓ Hát
- ✓ Láb

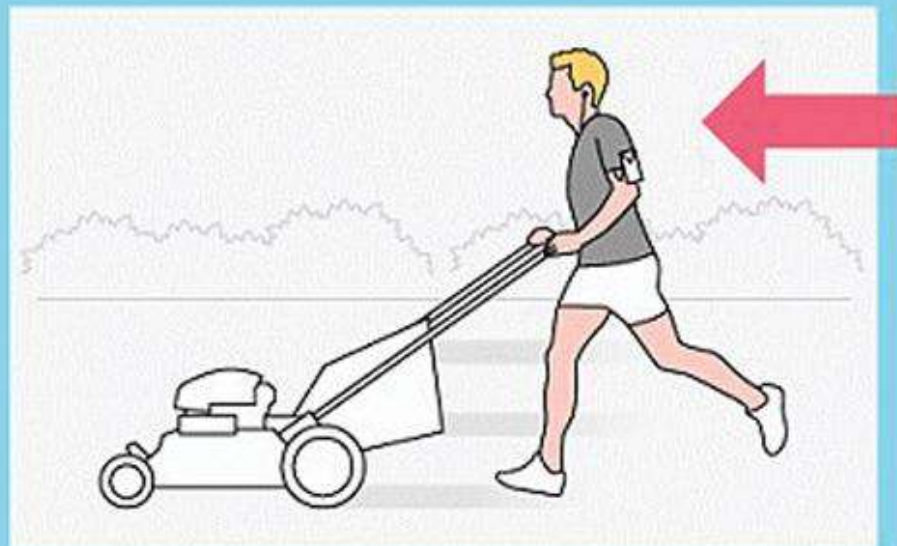


A KERTI MUNKA IS EDZÉS!

FÚNYÍRÁS

GYAKORLAT:

Toljuk magunk előtt a fűnyírót végig a kerten, igyekezzünk egyenes vonalban dolgozni.



30 PERC/-185 KCAL



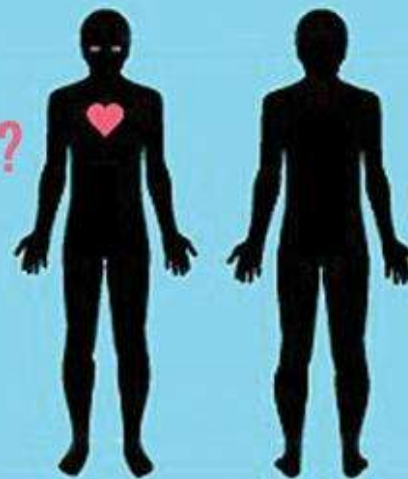
25 PERC TOLLASLABDÁZÁS



1 POHÁR SÖR

MELY IZMOKAT DOLGOZTATJA MEG?

- ✓ Szív
- ✓ Kar
- ✓ Láb



SZABADBAN VÉGEZHETŐ MOZGÁSOS JÁTÉKOK

Milyen mozgást végezhetünk még a kertünkben?

Labdázzunk

Focizzunk- lőjünk kapura

Kosárlabdázzunk

Tekézzünk

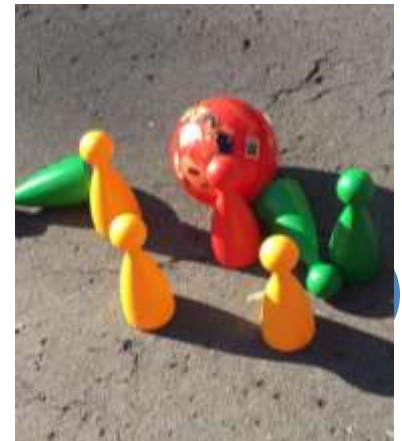
Tollasozzunk

Ping-pongozzunk

Íjjazzunk

Biciklizzünk

Tekézzünk!



SZABADBAN VÉGEZHEŐ MOZGÁSOS JÁTÉKOK

Ha lakóotthonban élünk, játszhatunk
sorversenyeket,
meccseket.



NE FELEDD!

Bármilyen, és bármennyi mozgás is több, mint az egyhelyben ülés!



Könnyen érthető kiadvány

Kiadja: Down Alapítvány

1145 Budapest, Amerikai út 14.

Tel.: (061) 363 6353

E-mail cím: down@downalapitvany.hu

web:www.downalapitvany.hu

Adószám: 18005282-1-42

Bankszámlaszám: 10918001-00000013-38730007

Készült a „Az 'ellátástól' egy inkluzív szolgáltatásrendszerig – innovációk az értelmi fogyatékos személyek életvitelének támogatásában” projektkeretében (FOF2019)

