

TORNAPROGRAM ÉRETTEBB KORÚAKNAK AZ ÖNKÉNTES OTTHONI IDŐSZAKRA



Tisztelt Érettebb Korú Olvasónk!

A koronavírus ideje alatti önkéntes visszahúzódás szerepe óriási annak érdekében, hogy a járványt közösen mielőbb meg tudjuk állítani.

A most szükséges otthon maradás, pontosabban az ezzel járó mozgáshiány viszont sajnos néha problémákkal járhat.

Ezeknek a megelőzésében szeretnénk segíteni ezzel a biztonságos, de hatékony mozgásprogrammal, melyet kifejezetten érettebb korú embereknek készítettünk.

Ha rászokik a gyakorlatokra, még az is lehet, hogy ez a pár otthon töltött hét hozzá fogja segíteni ahhoz, hogy a preventív mozgás az élete részévé váljon, ami akár minőségi éveket adhat az ember életéhez!

KITARTÓ GYAKORLÁST KÍVÁNUNK!

Ha bármilyen egészségügyi problémája van, kérem a gyakorlatok elkezdése előtt egyeztessen az orvosával!

A gyakorlatokról:

- A gyakorlatokat bármilyen sorrendben, akár egymás után, akár külön is lehet végezni.
- Sose terhelje túl magát, de a kellemes, könnyed elfáradásig lehet végezni őket.
- Az ismétlések számát a könnyed, kellemes elfáradás határozza meg!
- Ha bármelyiket kellemetlennek érzi, egyszerűen csak végezze a többit!
- Ideális lehet pl. a gyakorlatokat a filmek közti reklámblokkok alatt elvégezni.
- Ha máshoz nincs kedve / ideje, akkor a helyben járást végezze! Ez az, ami a legrövidebb idő alatt a legteljesebb módon átmozgatja a testét.
- Ha van rá mód - kert, erkély, akár egy nyitott ablak - és jó az idő, akkor végezze őket a szabad levegőn, lehetőleg napon.

Helyben járás



Bármilyen furcsa, ez a brossúránk legfontosabb feladata. Húzza ki magát, és büszke tartásban járjon helyben, lendületesen lengetve a karokat! A gyakorlat akár a tévéfilmek szüneteiben is végezhető. Ha jó időnben tudja kertben, erkélyen vagy egy ablak előtt a napon végezni, az lenne a legjobb.

A végcél:

Eljutni 3x5 perc folyamatos lendületes járásig

Mire jó:

A csonttömeg növelésétől a hangulat javításáig rengeteg funkciót javítja.

Palack - súlyzózás



Fogjon meg két könnyű ásványvizes üveget, majd emelje a feje fölé!

Ismételje a mozdulatot addig, amíg könnyen és biztonságosan végzi, majd minden nap próbáljon egyel többet végezni.

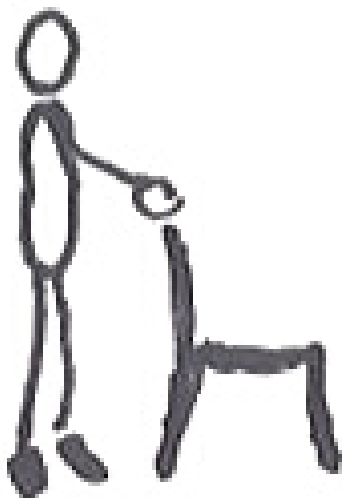
A végcél:

Eljutni 3x 10 emelésig.

Mire jó:

Növeli a csonttömeget, erősíti az izmokat.

Lábujjhegy



Kapaszkodjon meg egy széken vagy bármilyen stabil eszközben, és álljon lábujjhegyre! Kb. 1-2 másodpercig tartsa magát lábujjhegyen, majd ereszkedjen vissza! A lábujjhegyre emelkedés kiváló vénás torna, segít a vénás vér visszaáramlásának biztosításában. Szintén lehet reklámblokk alatt gyakorolni.

A végcél:

Eljutni 3x20 felemelkedésig

Mire jó:

A vénás problémák megelőzésében segít.

Kishíd



Ezt a gyakorlatot közvetlen felkelés után, vagy elalvás előtt érdemes végezni. (ha könnyen le tud menni a padlóra, akkor bármikor.) Csípőszéles terbeszben tartott lábakkal emelje meg a medencéjét, és tartsa addig, amíg kényelmes. Orron keresztül, egyenletesen hasba lélegezz!

A végcél:

Eljutni 3x1,5 perc folyamatos kitartás

Mire jó:

Tartásjavítás, légzésfejlesztés, nyaki panaszok megelőzése



Széktartás



Ha erősebbnek érzi magát, akkor kicsit emelkedjen fel a székből és tartsa meg magát. A kart tartsa maga előtt. Fontos, hogy ne dőljön nagyon előre, így vigyázva az egyensúlyára.

A végcél:

Eljutni 3x10 másodperc megtartásig

Mire jó:

Növeli a combnyak erejét, javítja a székből felállás készségét



Hátra a láb



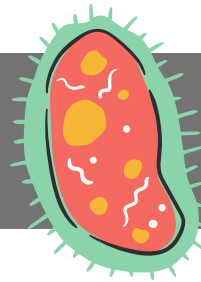
Kapaszkodjon meg egy széken vagy bármilyen stabil eszközben, és emelje hátra a lábát egy kicsit. Nem kell erőltetni és az sem baj, ha kicsit előre hajol közben a felsőtestével.

A végcél:

Eljutni 3x8 felemelkedésig mindkét oldalon

Mire jó:

A derék edzésében segít.

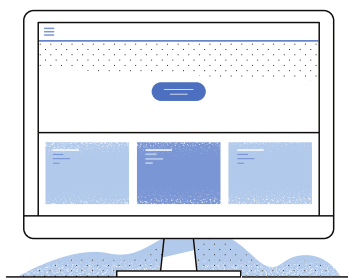


Végül kérem engedjen meg pár tanácsot:

- Ameddig van rá mód, érdemes otthon maradni, és lehetőleg ebben az időszakban nem menni emberek közé!
- Ha fizikailag vállalható, inkább ne szálljon liftbe!
- Szomszédokkal, idegenekkel most egy ideig távolról érdemes beszélni.
- Ha ismerős jön Önhöz, kérje meg, hogy viseljen maszkot, majd ha elment szellőztessen és fertőtlenítsen a kilincseket / tárgyakat!

A BEZÁRTSÁGRÓL:

- Ha eddig nem ismerkedett az internettel, érdemes megkérni a hozzátartozóját, hogy mutassa meg, hogy működik az ingyenes skype telefon és a Facebook.



- A Facebook-on talál nyugdíjas közösségeket, ahol lehet beszélgetni, témákat megvitatni, így ebben az átmeneti időszakban sem kell teljesen szeparáltan tölteni az időt.

FONTOS DOLGOK:

- Ha van kertje, erkélye, vagy akár egy ablakba ki tud ülni, jó időben legyen sokat napon! A kellő D vitamin ellátottság érettebb korban elengedhetetlen az egészség megőrzéséhez!
- Ha járt Önnél valaki, szellőztessen ki, fertőtlenítse a kilincseket, tárgyakat!

...és minden nap végezze el ezt a könnyű, erősítő mozgásprogramot!

A vírushelyzet miatt pár hetet kell kibírni így, viszont kihasználhatjuk ezt az időszakot arra, hogy a preventív mozgás újra életünk részévé váljon, és ez minőségi éveket adhat az életünkhöz!

Kellemes gyakorlást
és jó egészséget
kívánunk!

