



Down Alapítvány
1145 Budapest, Amerikai út 14.
Tel.: (061) 363-63-53 e-mail:
down@downalapitvany.hu



SPORTESZKÖZÖK HASZNÁLATA



A BEMELEGÍTÉS

Az edzés megkezdése előtt mindig végezzünk bemelegítő gyakorlatokat.

Ez azért fontos, mert könnyen megsérülhetünk, ha hirtelen terheljük

az izmainkat, ízületeinket

Végezzünk néhány gimnasztikus gyakorlatot:

- bokakörzés
- térdkörzés
- nyújtó gyakorlatokat

NYÚJTÁS

a gyakorlatokat edzés előtt és után is végezd el!





- Edzés előtt legalább 1 órával már ne együnk!
- Fontos a megfelelő sportos, laza ruházat, és a kényelmes, jól befűzött cipő.
- Mindig legyen kéznél egy üveg víz, amiből edzés során kortyolhatunk.



FLABÉLOS



Mire való a flabélos?



- A **Flabélos** a testre gyakorolt "rezgés" által mozgatja meg az izmainkat
- Szervezetet nem terheli meg.
- Kíméli az ízületeket és a szívet is.
- A Flabélos segítségével megelőzhetők a mozgáshiány okozta megbetegedések.
- Használatától jobb lesz a közérzetünk
- Kifejezetten jó hatása van a szervezetre és az emésztésre

Mikor nem használhatjuk a flabélost?

Vannak olyan betegségek, vagy állapotok, amikor nem javasolt használni a Flabélost

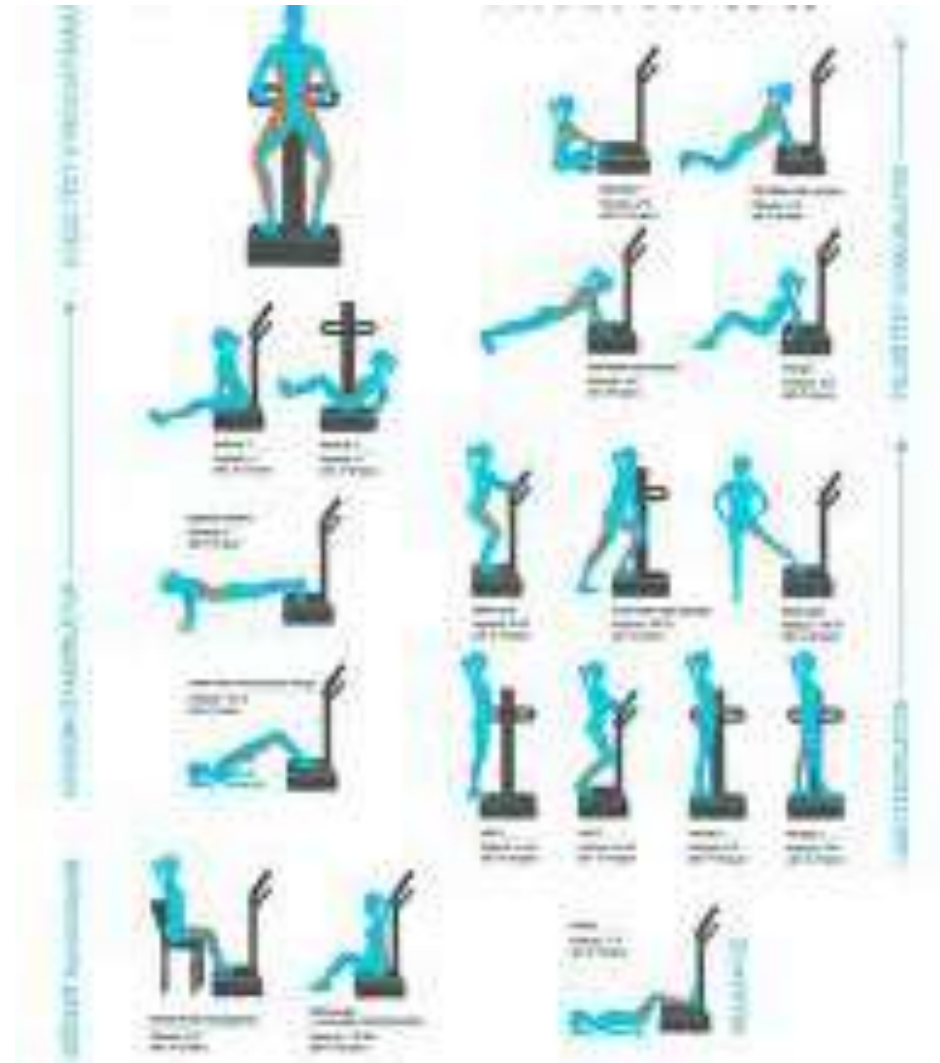
- ha betegek, lázasak vagyunk
- ízületi fájdalmaink vannak
- ha eltört a csontunk, vagy sérülést szenvedtünk



Ezért mindig beszéljük meg az edzőnkkel, mielőtt használnánk a gépet!

A Flabélos használata

- Álljunk rá a gépre
- Kapcsoljuk be
- Különböző gyakorlatokat végezhetünk rajta



FUTÓGÉP



Miért jó a futógép?

- Erősíti az ízületeket , az
- Az inak és szalagok megőrzik rugalmasságukat
- Növeli az energiát és az állóképességet
- Sok betegséget segít megelőzni, például a szívbetegséget, elhízást, csontritkulást
- Segít fenntartani a normális testsúlyt
- Segít a stressz feloldásában
- Jobban alszunk tőle
- Csökkenti az öregedést hatásait





A futógép használata



1. Elsőként a gép két oldalán lévő stabil részre álljunk rá, ne pedig egyből a szalagra!
2. Indítsuk be a futószalagot a (START) gomb lenyomásával.
3. Ez után lépünk csak rá a szalagra! Menet közben a (+) gombbal növelhetjük a szalag sebességét.
4. Szükség esetén a (–) jelzésű gombbal csökkenthetjük azt. Egyenes testtartással gyalogolj vagy fuss a gépen!
5. Az edzés végén nyomjuk meg a (STOP) gombot, és még mielőtt leszállnánk a gépről, várjuk meg a szalag teljes megállását.

A futógépet csak az edzőnk jelenlétében használjuk!



Vészhelyzetben a kilépéshez kapaszkodjunk meg a kétoldali tartókarba, és helyezzük lábainkat a lábtartóra, majd húzzuk ki a biztonsági kulcsot.

A kijelzőjén találunk egy feltűnően nagy és piros színű gombot, az a vészleállító gomb. Ha ezt megnyomjuk, rögtön megáll a gép.

Futás közben figyeljünk a megfelelő légvétetre és az egyenes testtartásra.

Az orron át szívjuk be, és a szájon keresztül fújjuk ki a levegőt.

A vállakat lazítsuk el!



SZOBAKERÉKPÁR



Miért jó a szobakerékpár?

- segít fenntartani a normális testsúlyt
- segít a fogyásban
- segíti tüdőnk jobb működését
- erősíti az izmainkat, ízületeinket
- akkor is tekerhetünk, ha rossz idő van kint





Szobakerékpár használata

1. Állítsuk be az ülés megfelelő magasságát!
2. Olyan magasra állítsd be, hogy ülés közben a térded enyhén behajlított legyen!
3. Kezdjünk el könnyű ellenálláson hajtani (1-2 fokozat)!
4. Ha már elfáradtunk, tegyük az ellenállást nagyobbra (tekerjük felfelé az ellenállást szabályozó gombot)!
5. Az edzés befejeztével pár percre ismét könnyű, laza tempóban tekerjünk!



TAPOSÓGÉP



Miért jó a taposógép?

- a taposógép a lépcsőzés közben végzett mozgást utánozza
- leginkább a comb és a fenék izmait dolgoztatja meg
- megkíméli az ízületeinket edzés közben





Taposógép használata

- A taposógép használata közben ügyeljünk, hogy a hát és *az egész testtartás* legyen *egyenes*.
- Lefele nyomáskor teljes talpunk a lábtámaszon feküdjön
- Visszaengedéskor a sarok kicsit elemelkedjen
- Ne támaszkodjunk karra!



UGRÁLÓ ASZTAL



Miért jó az ugráló asztal

- Az ugráló asztalon, más néven trambulínon való ugrálás a legtöbb izomcsoportot megmozgatja
- Fejleszti az egyensúlyérzékét
- Javítja a koncentrációt
- Kíméli az ízületeket mozgás közben
- Alakformáláshoz, fogyókúrához is jó mozgás





Az ugráló asztal használata

1. Egyszerre csak egy valaki használja az ugráló asztalt.
2. Ugrás közben mindig nézzük az ugráló asztalt!
3. Csak száraz ugráló felületen ugráljunk!
4. Szeles időben ne használjuk!
5. Down-szindrómával élők kerüljék ezt a fajta mozgást! (A rázkódás megterheli a gerincoszlopot, különösen annak felső szakaszát.)



ERŐEMELÉS



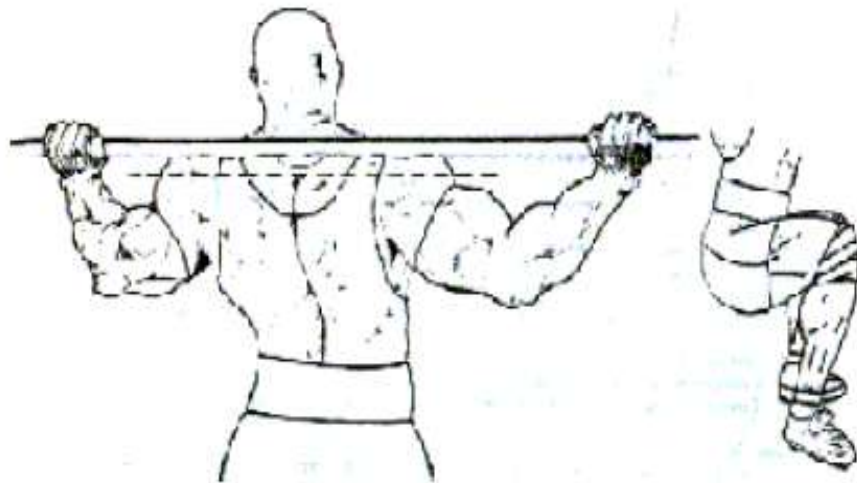
Miért jó az erőemelés?

- Izmainkat növelhetjük vele
- Erősebbek lehetünk



Az erőemelés menete

- A rudat kiemeljük az állványról, és hátralépünk.
- A rudat vízszintesen a vállakon tartjuk, a kéz és az ujjak átfogják a rudat (nem a karmantyút).
- Függőleges testhelyzetet veszünk fel.
- A lábak szilárdan a talajon, a térdek rögzítve.
- Amikor sikerül mozdulatlanul megállni, és a rúd is a megfelelő pozícióban van, akkor következik a guggolás.
- Guggolás során addig kell lesüllyeszteni a testet, míg a csípő alacsonyabban nem lesz, mint a térdek teteje.



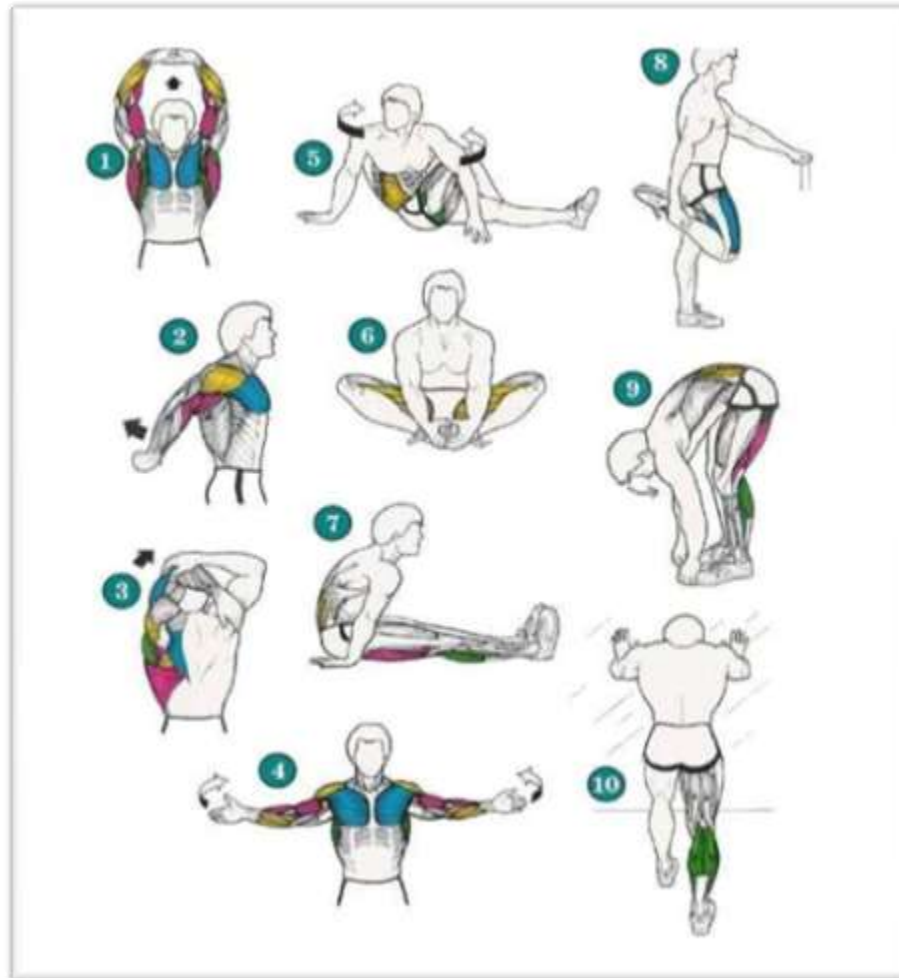


- Csak az edzőnk segítségével emeljük súlyt
- Eleinte csak kis súlyokat emeljük
- Fokozatosan növeljük a súlyt
- Vigyázzunk magunk, és társaink testi épségére erőemelés közben



Mielőtt befejeznénk az edzést

Minden edzést nyújtással zárunk. Íme néhány nyújtógyakorlat:



MASSÁZS



Miért jó a masszázs?



- A **masszázs** segít megőrizni az egészségünket
- Jó hatással van a belső szerveink működésére:
- a vérkeringésre
- a csontokra
- az izmokra és ízületekre
- pszichére, az idegrendszerre
- és a bőrre.

A **masszázs időtartama** 5 perctől kezdve akár 1 órán át is tarthat.



- Mivel a masszázst magán a bőrön célszerű végezni, ezért vetkőzzünk le, amennyire szükséges.
- Vegyük le cipőnket,
- övünket,
- óráinkat,
- gyűrűinket és
- nyakláncunkat, hiszen ezek csak zavarólag hatnak.



Mikor kerülendő a masszázs?



- ha lázas vagyunk
- nőknél havi vérzés előtt és közben
- fertőző betegségek, bőrbetegségek esetén
- csontritkulás esetén
- rákos, daganatos megbetegedések esetén
- epilepsziás beteg esetén
- komoly szívbetegség esetén
- súlyos pszichés betegség esetén
- trombózis fennállása esetén

KÉR kiadványaink megtalálhatók, és letölthetők a <http://downalapitvany.hu/> oldalon:



1. **TŰZVÉDELEM-**
megelőzés, jelzés,
menekülés



3. *Gruiz Katalin:*
**MENTÁLIS
AKADÁLYMENT
ESÍTÉS-** Elvek,
Etika, Gyakorlat



2. **HOGYAN
INTÉZZÜNK
ÜGYET?**
Tudakozódás és
ügyintézés
hivatalokban,
szolgáltatóknál



4. **HOGYAN
KÉSZÍTSÜNK
KÖNNYEN
ÉRTHETŐ
ANYAGOT? -
Útmutató**