

Mozgás, sport, egészség



Miért sportoljunk?

- A mozgás az egészséges életmód része.
- A sportolás eredménye: jó fizikai állapot, teherbírás.
- Kellemes időtöltés.
- Barátokat lehet szerezni az edzéseken.
- Sokat lehet tanulni a testünkről, az egészségünkről.
- Versenyekre lehet járni.
- Örömet okoz a részvétel, a teljesítmény, a győzelem.
- Jó hatása van az ember testére és lelkére.



Edzés



Jó tanácsok edzéshez

- Edzés előtt 1 órával már ne együnk!
- Sportos, laza ruházatot válasszunk!
- Kényelmes, jól befűzött sportcipőt viseljünk!



- Mindig legyen kéznél egy palack víz, hogy edzés közben kortyolhassunk belőle.



Bemelegítés

Az edzés megkezdése előtt végezzünk bemelegítést fentről lefelé haladva.



Ez azért fontos, mert könnyen megsérülhetünk, ha hirtelen terheljük az izmainkat, ízületeinket.

Végezzünk néhány tornagyakorlatot:

- Fejkörzés elől válltól-vállig és vissza.
- Vállkörzés, karkörzés.
- Törzsdöntés, törzshajlítás, törzsfordítás.
- Csípőkörzés.
- Lábemelés, lábkörzés, helyben futás, térdemelés, sarokemelés.
- Bokakörzés.



Stretching



- A stretching szó nyújtást jelent.
- Minden edzés végén le kell nyújtani az izmokat.
- Csak bemelegített izmokat nyújts.
- Nyújtást végezhetünk csoportos óra keretében, de egyedül is edzés után.

Miért jó?

- Célja az izmok és ízületek karbantartása.
- Segít az izmok erejének megtartásában.
- Segíti a helyes testtartás megőrzését és kialakítását.



Ugráló asztal

Miért jó az ugráló asztal?



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



Ugráló asztal

Használata, szabályok



- Egyszerre csak egy ember használhatja az ugráló asztalt.
- Ugrás közben mindig nézzünk le az ugráló asztalra!
- Vizes ugráló felületen NE ugráljunk!
- Szeles időben NE használjuk!
- **Bármilyen gerinc bántalom esetén ellenjavallt!**



Szobakerékpár

Miért jó a szobakerékpár?



- Segít fenntartani a normális testsúlyt.
- Segít a fogyásban.
- Segíti a tüdőnk jobb működését.
- Erősíti az izmainkat, ízületeinket.
- **Akkor is tekerhetünk, ha rossz idő van kint.**



Szobakerékpár és spinning kerékpár

Használata, szabályok



1. Állítsuk be az ülés megfelelő magasságát!
2. Olyan magasra kell beállítani, hogy ülés közben a térd enyhén behajlított legyen!
3. Kis ellenállással kezdjük el hajtani a biciklit és fokozatosan növeljük az ellenállást.



8. dia

GK7 ezt a formátumot kellene végigvinni: beszúrt szövegdoboz, 28-as cambria a cím, utána 12 pont sorköz, a szöveg pedig 20-as előttte 4 pont, utána 6, nincs behúzás.
Gruiz Katalin; 2018.06.20

GK40 Decathloné
Gruiz Katalin; 2018.06.20

Taposógép

Miért jó a taposógép?



- A taposógép a lépcsőn járást utánozza.
- A comb és a fenék izmait dolgoztatja meg.
- Ízületeinket kímélő mozgás.
- A fogyásban is segítségünkre lehet.



9. dia

GK39

decathlon

Gruiz Katalin; 2018.06.20

Taposógép

Használata, szabályok



- A taposógép használata közben a testtartás legyen egyenes, húzzuk be a hasunkat, helyezzük a sarkunkra a súlypontot.
- Lefele: teljes talpunkkal támaszkodjunk és nyomjuk lefele a pedált!
- Fölfele: a sarok kicsit elemelkedjen meg a pedál visszaengedésekor!
- Kar támasz, kapaszkodás javasolt, ha nem vagyunk magabiztosak.

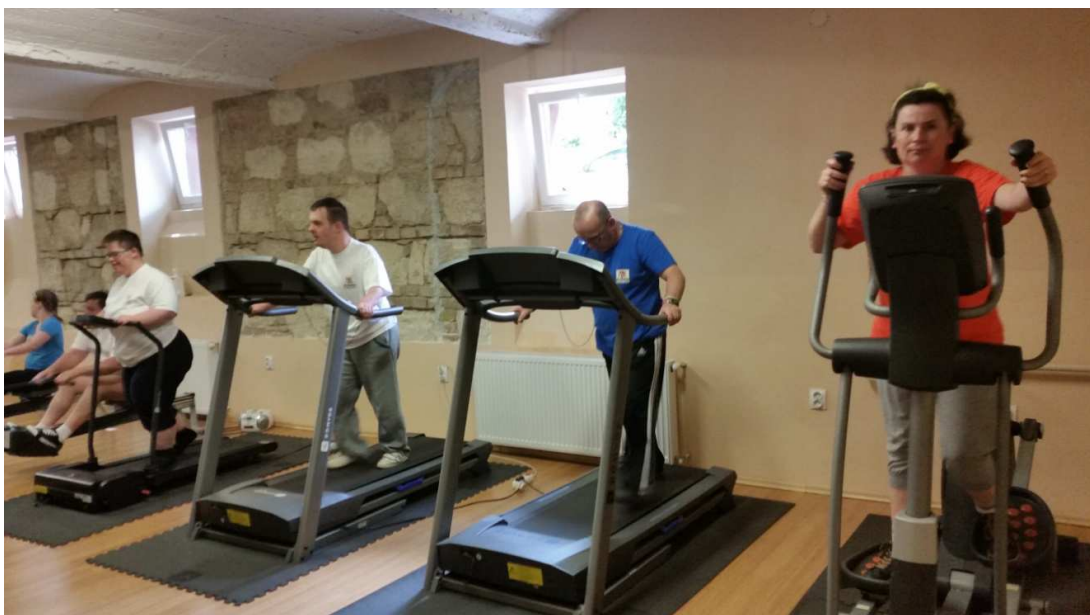


Futógép

Miért jó a futógép?



- Erősíti az ízületeket.
- Az inak és szalagok megőrzik rugalmasságukat .
- Növeli a szervezet állóképességét.
- Sok betegség megelőzését segíti, például a szívbetegséget, elhízást, csontritkulást.
- Segít fenntartani a normális testsúlyt.
- Segít a stressz oldásában.
- Jobban alszunk tőle.
- Csökkenti az öregedés hatásait.



Futógép

A futógép használatának menete

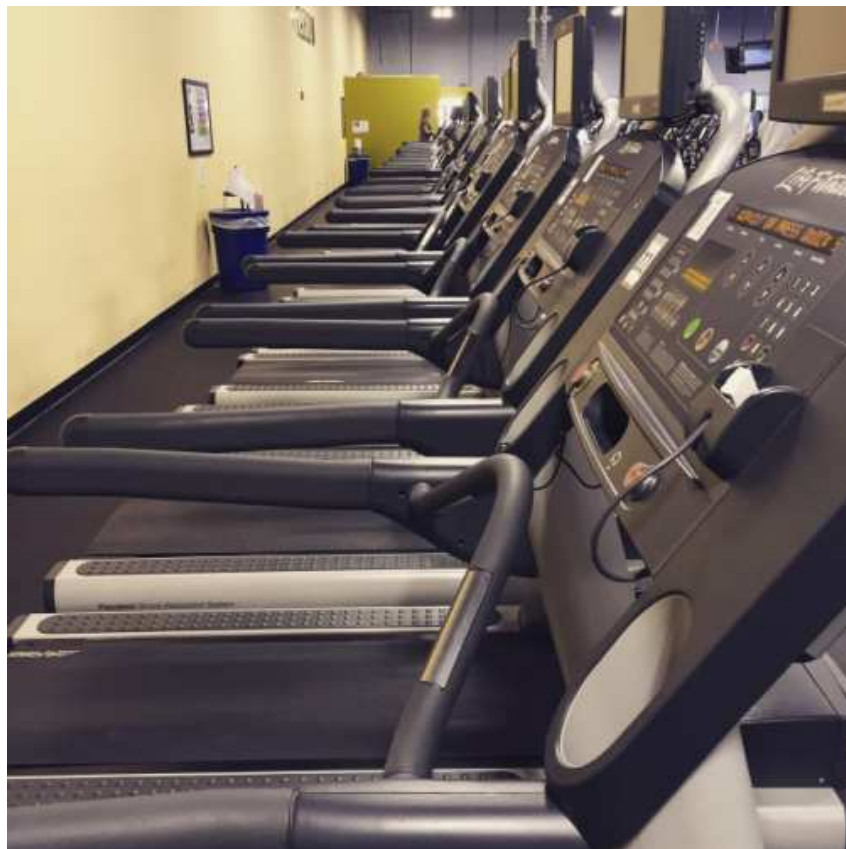


1. Elsőként a gép két oldalán lévő stabil peremre álljunk rá, ne egyből a szalagra!
2. Csíptessük a ruhánkra a biztonsági kulcs csiptetőjét!
3. Indítsuk be a futószalagot a (START) gomb lenyomásával.
4. Ezután lépjünk rá a szalagra! Menet közben a (+) gombbal növelhetjük a szalag sebességét.
5. Szükség esetén a (–) jelzésű gombbal csökkenthetjük a sebességet.



Futógép

4. Egyenes testtartással gyalogoljunk vagy fussunk!
5. Ha az edzést szeretnék befejezni, levezetőnek pár percet sétáljunk a padon alacsony sebességgel.
6. Az edzés végén nyomjuk meg a (STOP) gombot, várjuk meg a szalag teljes megállását és csak utána szálljunk le róla.



Futógép



Jó tanácsok

- Futás közben figyeljünk az egyenletes, mély légvételre!
- Az orron át szívjuk be, és a szájon keresztül fújjuk ki a levegőt.
- A vállakat lazítsuk el, hátunk legyen egyenes, szívjuk be a hasat!
- Mindig erősen fogjuk a kapaszkodó kart!



Futógép

- Ha bármi bajt észlelünk, vagy megijedünk, nyomjuk meg a stop gombot. Ez egy feltűnően nagy, piros gomb a kijelzőn. Ha ezt megnyomjuk, rögtön megáll a gép.
- Ha vészhelyzet van lépünk a stabil peremre és húzzuk ki a biztonsági kulcsot.
- Ha elesünk vagy bármi történik velünk, a pólónkra csíptetett biztonsági kulcs kihúzódik a helyéről és a gép leáll.



A futógépet csak edzői felügyelettel használjuk!

Ergométer

Miért jó az ergométer?



- Az ergométer az evezés beltéri változata.
- Ez a legnépszerűbb gép a konditermeinkben.
- Minden testrészünket megmozgatja.
- A két oldalunkat azonosan terheli.
- Jó formában tart.
- Terápiás és rehabilitációs célból is használható.
- Szív- és vérkeringés javítására alkalmas.
- Hatékony a súlycsökkentésben.
- Növeli az erőt.
- Tökéletes kikapcsolódás.
- Élvezetes.
- Lehet versenyezni is vele.



Ergométer

Az ergométer használata



Az ergométer összehangolt mozgást kíván, ezért az ergométer helyes használatát tanuljuk meg edzőnktől.

1. Első mozdulatsor (vízfogás): Döntsük előre a felsőtestünket. A vízfogásnál a kinyúlás mértéke kényelmes legyen.
2. Második mozdulatsor az áthúzás: először a lábunkat nyújtsuk ki és ezzel egy időben a vállunkat lendítsük hátra, a karok maradjanak nyújtva; az áthúzás befejezéseként húzzuk a nyelet a hasunkhoz.
3. Harmadik, befejező mozdulatsor: kicsit dőlünk hátra a csapás befejezésénél, de ne feküdjünk le; majd kezdődhet előlről.



Ergométer

Tanácsok az ergométer használatához



- Az ergométeren állítható az ellenállás.
- Ha kicsi az ellenállás, akkor könnyen evezünk.
- Ha nagy ellenállást állítunk be, nehezebb lesz evezni.
- A beállításhoz kérjünk segítséget.
- Mindig kisebb ellenállással kezdjük majd fokozatosan emeljük.
- Idős és beteg személyek mindig kis ellenállást alkalmazzanak, nehogy megterheljék szervezetüket.



Kettlebell

Ezt a mozgásformát gyakorolhatjuk egyedül edző segítségével illetve csoportban is.

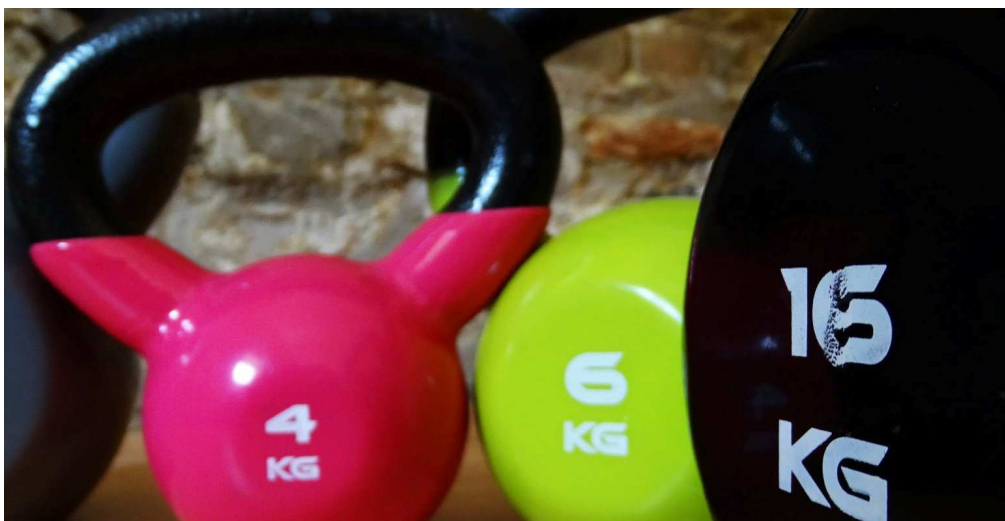


Testünk **erősebb** lesz, **csúcsformába** kerül. Reggel fitten ébredünk, kiegyensúlyozottabbak leszünk.

Az edzéseken jó a társaság és a hangulat, új emberekkel ismerkedhetünk meg.

Miért jó?

- Csinosabbak és erősebbek leszünk.
- Egészséges táplálkozással kiegészítve fogyhatunk is.
- Különböző súlyú kettlebellt tudunk használni az erőszinttől függően.



Erőemelés

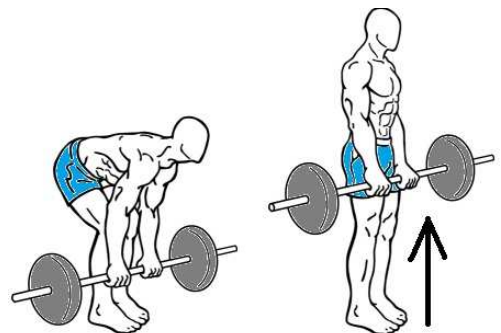
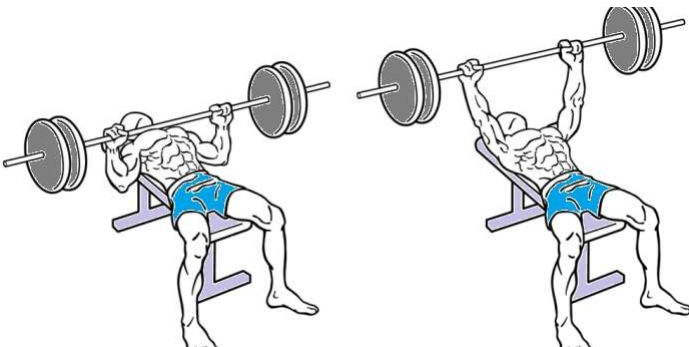
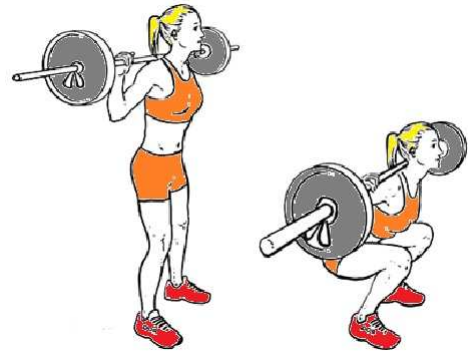
Miért jó az erőemelés?



- Izmainkat erősíti, növeli.
- Erősebbek lehetünk.
- Szigorú szabályokat tanulhatunk meg.
- Növeli fegyelmezettségünket, koncentrálóképességünket.

Milyen versenyszámok vannak az erőemelésben?

- Guggolás.
- Fekvenyomás.
- Felhúzás.

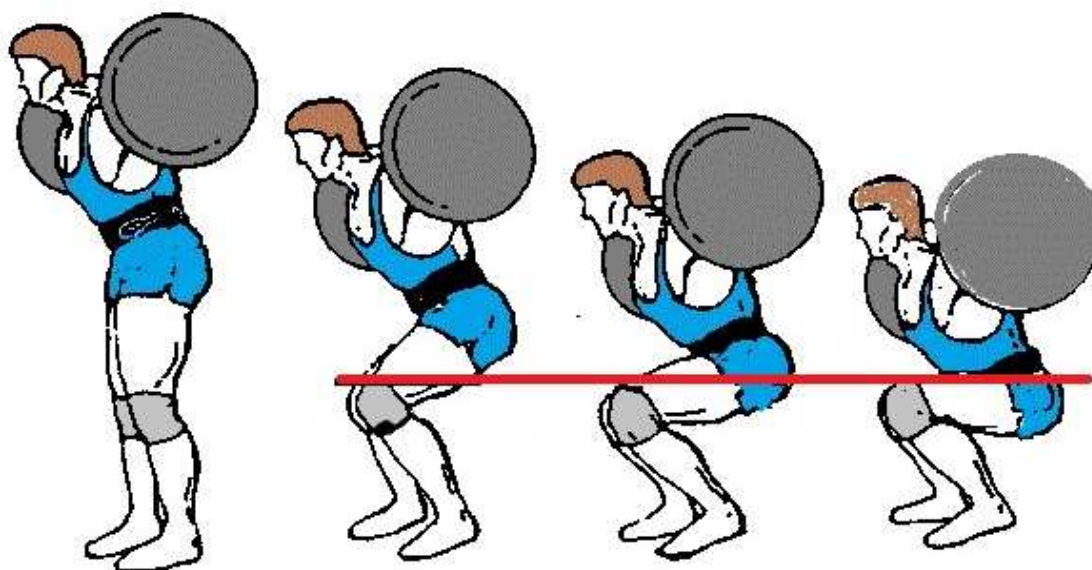


Erőemelés

Guggolás



1. A rudat kiemeljük az állványról, vállunkra fektetjük a fejünk mögött és hátralépünk.
2. A rudat vízszintesen tartjuk a vállunkon (hátsó) a kéz és az ujjak átfogják a rudat.
3. Függőleges testhelyzetet veszünk fel.
4. A lábak szilárdan a talajon, a térdek rögzítve.
5. Ha mozdulatlanul állunk, és a rúd is vízszintes, jeladásra következik a guggolás.
6. Guggolás: olyan mélyre guggoljunk, míg a csípőnk a térdünk (teteje) alá nem kerül.

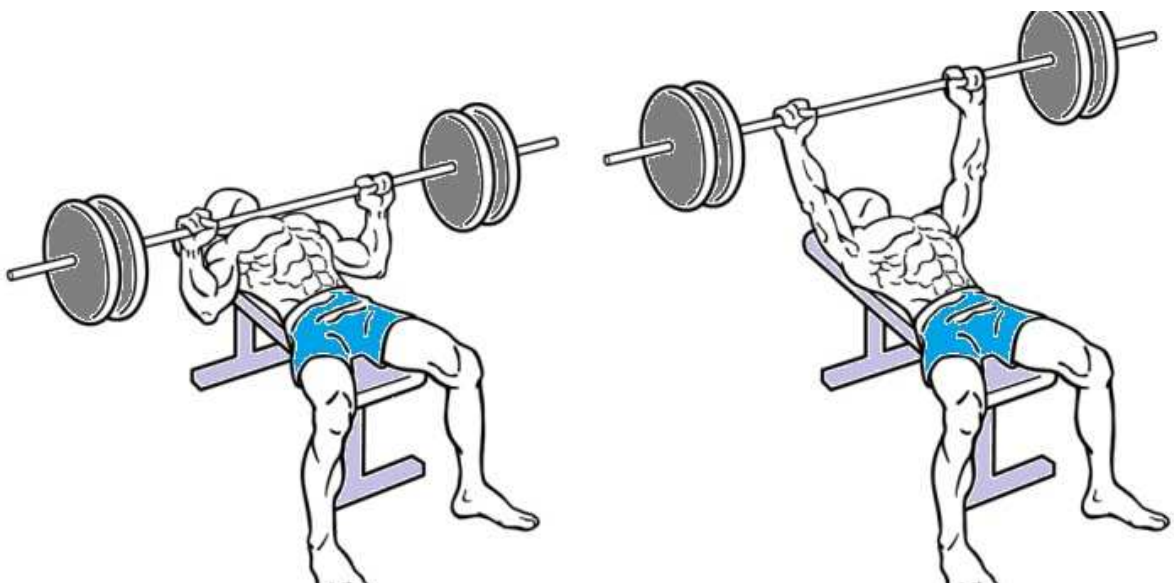


Erőemelés



Fekvenyomás

1. Háton fekszünk a padon.
2. A fej, váll, a derék és a fenék a padhoz simul, a cipők teli talppal a padlón. Ez a helyzet mindvégig megmarad.
3. Kiemeljük a súlyzót az állványból és kinyújtott karokkal várjuk a jelzést. A fogási távolság a rúdon jelzett vonalig.
4. „Vissza” jelre helyére emeljük a súlyzót.

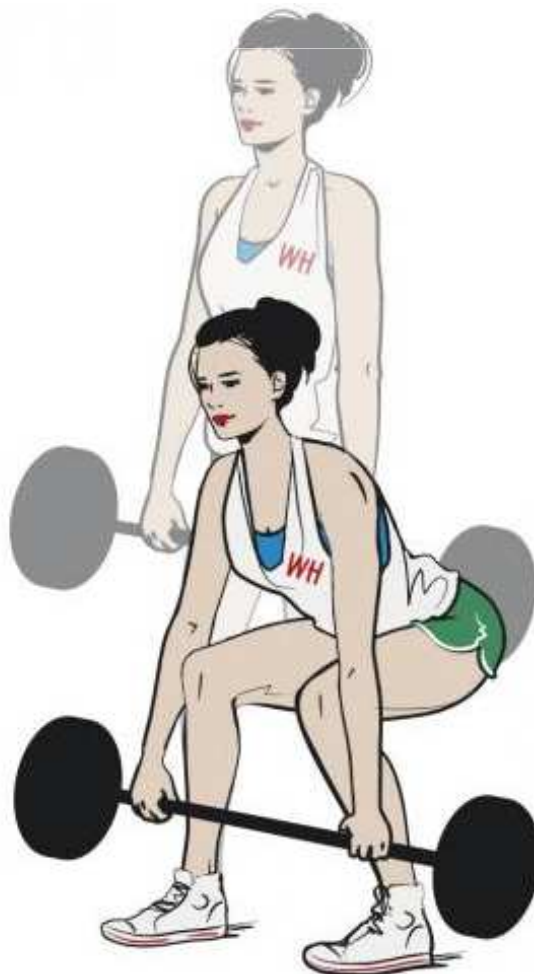


Erőemelés

Felhúzás



1. A lábunk előtt fekvő súlyzót két kézzel meg kell fogni.
2. Egyetlen, folyamatos mozdulattal – egyenes háttal, beszívott hassal - fel kell emelni.
3. Majd egyenesen kell állni (egyenes térdek, vállak hátra kihúzva), amíg a „Le” utasítást meg nem halljuk.



Erőemelés

Az erőemelés használata, szabályok

Szabályok



- Erőemelést csak edző közreműködésével szabad végezni!
- Eleinte kis súlyokat emeljünk!
- Fokozatosan növeljük a súlyt!
- Guggolásnál és felhúzásnál a tartás nagyon fontos: egyenes hát, hátrahúzott váll.
- Erőemelés közben mindig a feladatra kell koncentrálni, nem lehet mással foglalkozni.
- Vigyázzunk a magunk és társaink testi épségére erőemelés közben!



Köredzés

A köredzés sok állomásból, sok eszköz használatával kialakított csoportos óra.

Miért jó a köredzés?



- Átmozgatja az egész testünket.
- Erősíti az izmokat.
- Segíti a fogyást.
- Változatos edzési lehetőség a különböző eszközök miatt.
- Növeli az erő-állóképességet.
- Segíti a szív- és keringési rendszer megerősödését.



Zumba

- A zumba a tánc, az edzés és a szórakozás ötvözete
- Nem kell hozzá technikai felszerelés, csak egy zenegép, hangfallal, mert a zenének szólnia kell!
- A lényege, hogy egy előtáncos mutatja a gyakorlatokat, ezeket kell utánozni.
- Minden gyakorlat többször ismétlődik, így menetközben meg lehet tanulni.
- A bemelegítés is táncos formában történik.
- Az edzés végi nyújtás, levezetés is része az edzésnek.



GK43



26. dia

GK43 már szerepelt Itt maradjon, előre mást kéne tenni
Gruiz Katalin; 2018.07.02

Zumba

- Az egyszerű, könnyen utánozható gyakorlatokkal kezdődik.
- Ahogy a csoport halad előre, a résztvevők egyre nehezebb gyakorlatokat képesek leutánozni.

A zumbának több fajtája is van:

- Testformáló zumba.
- Zumba súlyzókkal nehezítve.
- Vízi zumba.
- Táncstílust, például tangót utánzó zumba.
- Pom-pom zumba.
- Kismama zumba.
- Idősek zumbája.



Gerincjóga



- A gerincjóga célja a test és az idegrendszer egészségének helyreállítása alapmozgásokkal.
- Jógázhatunk egyedül és csoportban is.
- Nyújtja az izomzatot.
- Javítja a testtartást.
- Segít megnyugodni, kikapcsolni a gondolatokat.
- Segít elsajátítani a helyes légzést, valamint javítja a relaxációra való képességet.



Flabélos

Mire való a Flabélos?



- A Flabélos a test rezegtetésével mozgatja meg az izmainkat.
- A szervezetet nem terheli meg.
- Kíméli az ízületeket és a szívet is.
- A Flabélos segítségével megelőzhetőek a mozgáshiány okozta megbetegedések.
- Használatától jobb lesz a közérzetünk.
- Kifejezetten jó hatása van a szervezetre és az emésztésre.



Flabélos

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.
- Ha sérült a gerincünk.



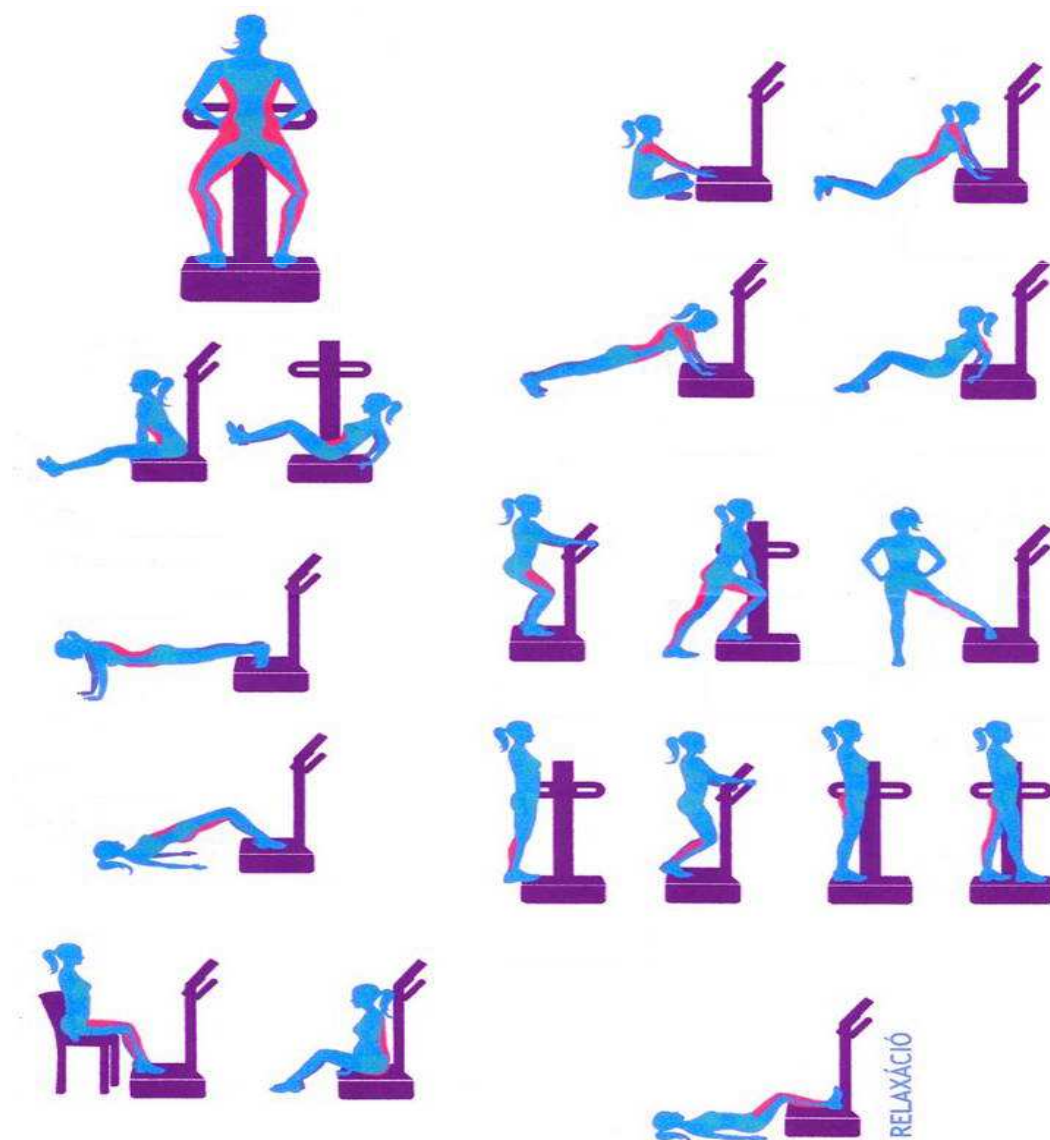
**Ezért mindig beszéljük meg az edzőnkkel, mielőtt
használnánk a gépet!**

Flabélos

A flabélos használata



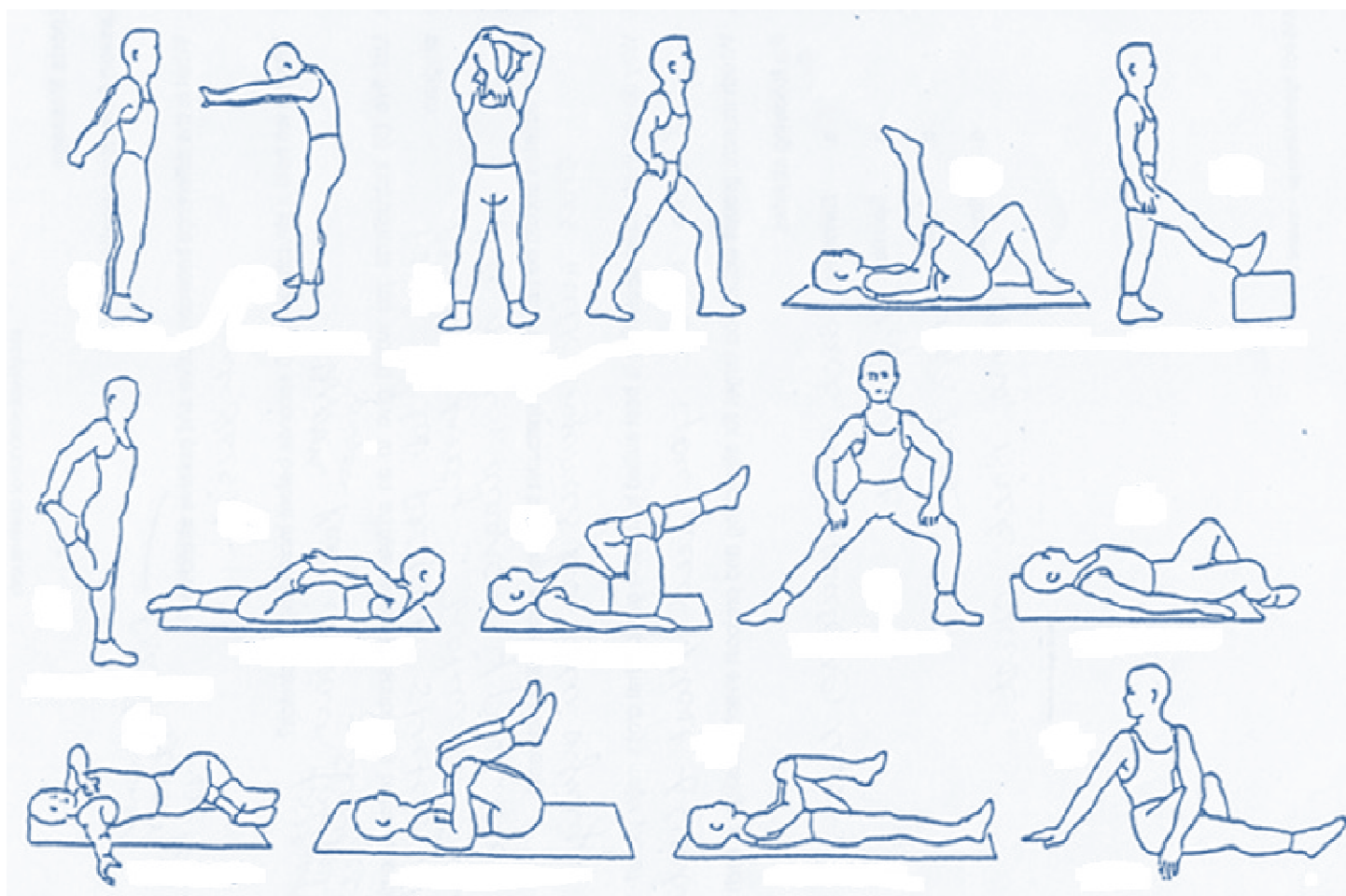
1. Álljunk rá a gépre.
2. Kapcsoljuk be.
3. Gyakorlatokat végezhetünk rajta, ahogy a képen.



Az edzés befejezése

Minden edzést nyújtással zárunk.

Íme néhány nyújtógyakorlat:



Masszázs



Miért jó a masszázsz?

A **masszázs** segít megőrizni az egészségünket

Jó hatással van a belső szerveink működésére:

- a vérkeringésre
- a csontokra
- az izmokra és ízületekre
- az idegrendszerre
- a hangulatra
- a bőrre.



Masszázs

Mivel a masszázst magán a bőrön célszerű végezni, ezért vetkőzzünk le, annyira, hogy a kezelendő testrészek szabaddá váljanak. Mindenképpen vegyük le a

- cipőnket,
- övünket,
- óránkat,
- gyűrűinket és
- nyakláncunkat.



A **masszázs időtartama** 5 perctől kezdve akár 1 óra is lehet.

Masszázs

Mikor kerülendő a masszázsz?



- Ha lázas vagyunk.
- Nőknél havi vérzés előtt és közben.

Betegségek fennállása esetén:

- Fertőző betegségek, bőrbetegségek.
- Csontritkulás.
- Rákos, daganatos megbetegedések.
- Epilepszia.
- Komoly szívbetegség.
- Súlyos pszichés betegség.
- Trombózis.



Végszó

Sport = egészség!

A rendszeres sportolás jó fizikai állapotban
tarja az embert!

Sport = tanulás

Az edzéseken és versenyeken megismerjük testünk
működését, az egészséges életmódot, a sporteszközök
használatát és a szabályokat.

Sport = barátok

Az edzéseken és a versenyeken új barátokat szerezhethetünk.

Sport = teljesítmény

Mindenki örül annak, ha javul a teljesítménye, egyre
gyorsabb, egyre erősebb, egyre kitartóbb.

Sport = siker

Az büszkséget, hogy az edzésen javul a teljesítmény a
versenyeken elért győzelem koronázza meg!

Sportoljatok!

Győzzetek!

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 „Autonóm élet,
támogatott életvitel” projekt
keretében (FOF2017)



Fogyatékos Személyek
Esélyegyenlőségéért
Közhatalmi Nonprofit Kft.



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

A kiadvány az FSZK, és Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával készült a
Down Alapítvány „Autonóm élet, támogatott életvitel” projekthez