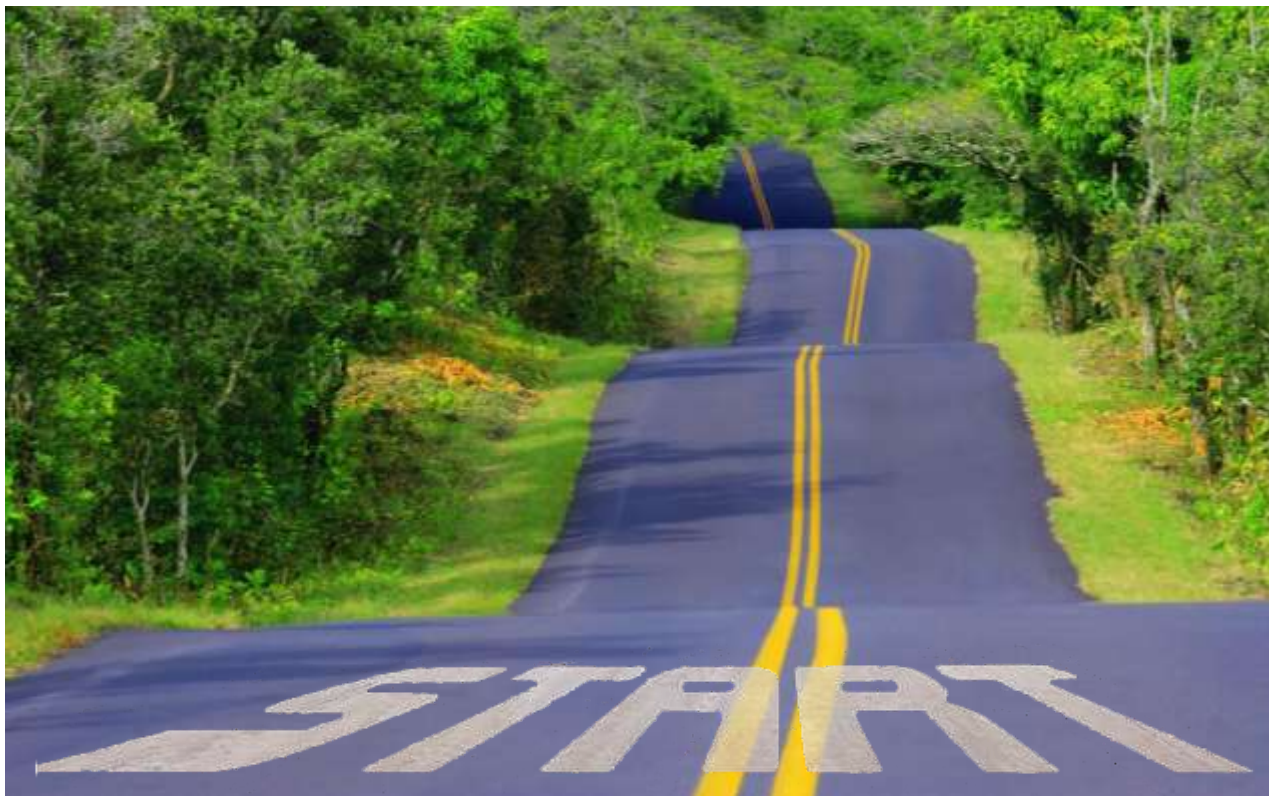




# Mozgás!

---

Sportoljunk minden nap!



*Mozgás!*  
*Sportoljunk minden nap!*

Könnyen érthető kiadvány

Kiadja: Down Alapítvány

1145 Budapest, Amerikai út 14.

Tel.: (061) 363 6353

E-mail cím: [down@downalapitvany.hu](mailto:down@downalapitvany.hu)

web:[www.downalapitvany.hu](http://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” projekt keretében (FOF2019)



A kiadvány az NFSZK támogatásával készült a Down Alapítvány „Az 'ellátástól' egy inkluzív szolgáltatásrendszerig – innovációk az értelmi fogyatékos személyek életvitelének támogatásában” projekthez

## **Tartalom**

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Mozgás                          | 4  |
| A rendszeres mozgás segít       | 5  |
| Kérjünk tanácsot                | 6  |
| Kezdjünk neki még ma!           | 7  |
| Sportoljunk, de hol és mikor?   | 8  |
| Ötletek, hogy hova is mehetünk? | 8  |
| Az edzőtermek                   | 10 |
| Csoportos órák                  | 14 |
| Személyi edzés                  | 15 |
| Szabadtéri edzőpark             | 16 |
| Ki a szabadba                   | 18 |
| Futás a szabadban               | 19 |
| Futás                           | 20 |
| Séta                            | 21 |
| Otthoni testedzés és eszközök   | 22 |
| Eszközök otthoni testedzéshez   | 23 |
| Bemelegítés                     | 24 |
| Bemelegítés, légzőgyakorlat     | 25 |
| Otthoni testedzés               | 27 |
| Gyakorlatok súlyzóval           | 28 |
| A láb edzése                    | 30 |
| A hát edzése                    | 34 |
| Gyógytorna                      | 36 |
| Munkahely                       | 37 |
| Ülve végezhető torna            | 38 |
| Makko-Ho gyakorlatok            | 40 |
| Jóga                            | 41 |
| Zumba                           | 42 |
| Tánc                            | 43 |
| Házimunka                       | 44 |
| Kerti munka                     | 47 |

# Mozgás!

A mozgás legyen napi életünk része!  
A testmozgás egészséges.  
A testmozgás jó közérzetet okoz!



- Tanuljunk meg egy egyszerű gyakorlatsort!
- Ehhez kérjünk segítséget!
- Bármikor végezhetünk gyakorlatokat: reggel, délben, este, munkaszünetben, szabadidőnkben.
- Bárhol végezhetünk tornagyakorlatokat: otthon, a munkahelyen, edzőteremben, az udvaron, egy parkban.
- Akkor is érdemes mozognunk, ha csak pár percünk van rá.

# Mozgás!

## A rendszeres mozgás segít

- megelőzni a betegségeket
- megtartani a jó fizikai állapotunkat
- megelőzni az elhízást
- megelőzni az ízületi betegségeket
- javítani a testtartáson.



A testedzés, a sport fokozza a szervezetünkben az endorfintermelést!

Az *endorfin* nem más, mint a boldogsághormon. Ez a hormon az agyunkban termelődik amikor mozgunk, tornázunk, futunk.

Az endorfin jó érzést okoz és fájdalomcsillapító is.

# Mozgás!

## Kérjünk tanácsot!

A tornagyakorlatokat beszéljük meg edzőnkkel vagy mentorunkkal!

Ha gyógytornára járunk, kérjük a gyógytornász segítségét a gyakorlatok összeállításához.

Ha van valamilyen betegségünk, kérjük ki orvosunk véleményét is!



Ha van valamilyen betegségünk, akkor a mozgás kiválasztásához kérjük tanácsot! Csak olyan gyakorlatot végezzünk, amit az edzőnk és az orvosunk is ajánl!

# Mozgás!

## Kezdjünk neki még ma!

- Nem baj, ha nincs drága edzőruhánk!
- A rendszeres mozgáshoz nincs szükség drága felszerelésekre!
- A sportoláshoz, mozgáshoz nincs szükség edzőteremre!
- Sportoláshoz vegyünk fel egy rugalmas, sztreccs anyagból készült, kényelmes nadrágot vagy tréningnadrágot!
- Rugalmas sportfelsőt vagy egy kényelmes pólót, felsőt viseljünk!
- Egy kényelmes, jó minőségű sportcipőre szükségünk lesz!



# Sportoljunk, de hol, és mikor?

## Ötletek, hogy hova is mehetünk?

- Sétálni a szabadban szinte mindenhol lehet. Sétáljunk rendszeresen! Legjobb, ha zöld parkokban, ligetekben, vagy az erdőben sétálunk legalább fél órát, minden nap!
- Futni, gyakorlatokat végezni a szabadban, vagy egy közeli parkban csak elhatározás kérdése! Keressünk ehhez társakat, fussunk együtt!
- A barátainkkal kimehetünk egy szabadtéri fitness parkba, vagy egy közösségi sportpályára kosarazni, pingpongozni, focizni. Rendezhetünk bajnokságot!



Találjuk meg a számunkra legmegfelelőbb mozgást, sportot!



# Sportoljunk, de hol, és mikor?

- Mozoghatunk otthon, a szobában, végezhetünk talajgyakorlatokat a szőnyegen, erősíthetünk súlyzókkal egy széken ülve vagy végezhetünk hasizomgyakorlatokat az ágyon fekve.
- Kereshetünk az interneten olyan videókat, melyek ötleteket adnak az otthoni gyakorláshoz.
- Ha van kertünk, tornázhatunk a jó levegőn!
- A munkahelyünkön a szüneteket kihasználhatjuk egy kis mozgásra.
  - Ha ülőmunkát végzünk, álljunk fel és végezzünk tornagyakorlatokat.
  - Ha a komputer előtt dolgozunk, a szünetben végezzünk fejkörzést, mozgassuk meg vállunkat, karunkat.
- Szabadidőnkben rendszeresen sportoljunk!
  - Menjünk edzőterembe, kérjünk személyi edzőt!
  - Iratkozzunk be sportklubba és járjunk edzésre!



# Az edzőtermek

- Lakóhelyünk környékén több edzőtermet is találhatunk. Nézzünk körül az interneten!
- Az edzőtermekbe bárki bemehet edzeni. Az edzőtermekben fizetni kell!
- Az első látogatáshoz és beíratkozáshoz kérjük mentorunk segítségét!
- Több segítő szervezet is működtet edzőtermeket, tart edzéseket.
  - Down Alapítvány edzőterme: Márga Sportcentrum;
  - Hársfa Egyesület;
  - Fogócska Sportegyesület;
  - Suhanj! Fitness;
  - Pestszentlőrinc-Kassa Sportegyesület: dzsúdó.



# Az edzőtermek

Az edzőtermekben kondigépeken edzhetünk.

- Futópad
- Kerékpár
- Tárogató erőgép
- Evezőpad
- Lépcsőzőgép
- Súlyzópadok

Ezekon a gépeken egyes izmokat, izomcsoportokat erősíthetünk.

Edző segítségével erőemelést is végezhetünk!



Keresse a kondigépekről és a sporteszközök helyes használatáról szóló kiadványunkat!



# Az edzőtermek

- A kondigépek használatához kérjünk segítséget az edzőterem munkatársaitól!
- Kezdetben ne használjuk a gépet egyedül!
- Az edzőgépeken megtalálható a használatukhoz szükséges információ. Ezt olvassuk el, így megtudjuk, hogy
  - melyik izmokat erősíti,
  - hogyan kell helyesen használni.



Használat előtt olvassuk el a leírást!  
Kérjük az edző segítségét! Az edzőtől  
tanuljuk meg a gépek biztonságos használatát!  
Tartsuk be az utasításokat!



# Az edzőtermek

A kondigépek biztonságos használatához készült egy könnyen érthető kiadvány.

Ebben a kiadványban megtaláljuk, hogy milyen eszközök vannak egy edzőteremben és hogyan kell használni ezeket.



EDZÉS, FITNESS,  
SPORTESZKÖZÖK

Hogyan sportoljunk biztonságosan

Szerezzünk információt az „Edzés, fitness, sporteszközök” című könnyen érthető kiadványból is!

A Down Alapítványtól lehet kérni!



# Az edzőtermek

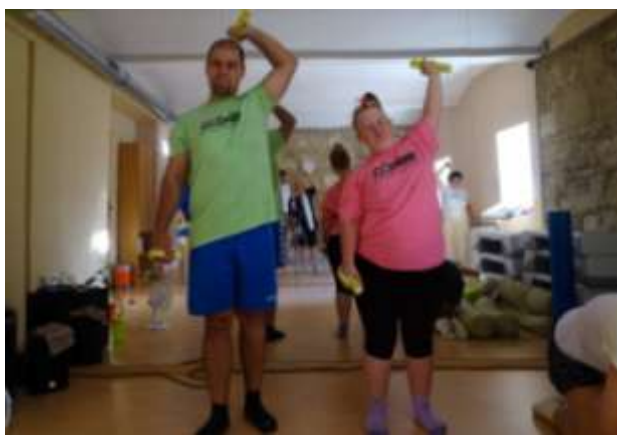
## Csoportos órák

Az edzőtermekben részt vehetünk csoportos sportfoglalkozásokon. A csoportos órákon több ember ugyanazt az edzést végzi.

A leggyakoribb csoportos sportfoglalkozások:

- Zumba
- Alakformáló
- Jóga
- Aerobic
- Zsírégető
- Spinning
- Salsa fitness
- Pilates
- Kettlebell

Az edzőtermekben a recepción érdeklődjünk, hogy milyen csoportos órákat tartanak. Az interneten is megnézhetjük.



# Az edzőtermek

## Személyi edzés

A személyi edzésen az edző egy emberrel foglalkozik.

A személyi edzés személyre szabott.

Az edző olyan gyakorlatokat javasol, mely célunkhoz, alkatunkhoz és egészségi állapotunkhoz megfelel.

Például, hasizom vagy lábizom erősítő gyakorlatokat, fogyasztó tornát vagy erőnléti edzést.

A személyi edző csak velünk dolgozik. Magyaráz, tanít, javít, motivál. Megtanítja a sporteszközök használatát.



Az edzéstervet a személyi edzőnkkel készítjük el.

A sporteszközök helyes használatát a személyi edzőnktől tanuljuk meg!



# Szabadtéri edzőpark

## A szabadtéri kondipark

A szabadtéri edzőparkokban az időjárásnak ellenálló, erős kondigépek találhatók.

A szabadtéri edzőpark előnye, hogy szabad levegőn végezhetjük az erősítő gyakorlatokat.

Budapesten több helyen található szabadtéri edzőpark, ezek térképen is kereshetőek, itt:

<https://www.freesportparks.hu/budapest-kozossegi-sport>

A szabadtéri kondigépek használati utasítása ki van téve a parkokban.



**Minél többet sportoljunk a szabadban!**

# Szabadtéri edzőpark

A **térképet** megnyitva megtalálhatjuk az edzőpark helyét és azt is, hogy milyen sportolási lehetőségek vannak a parkban.

<https://www.freesportparks.hu/budapest-kozossegi-sport>

<https://www.freesportparks.hu/kozossegi-sportparkpedia>



**A színes karikáknak jelentésük van**

● Sárga: fitnesspark

● Fekete: lótenisz

● Narancs: pingpong

● Lila: streetball

● Szürke: foci

● Kék: fitnesspark +

● Zöld: futás

● Sárgászöld: tollaslabda

● Sötétlila: röplabda

● Sötétzöld: teqball

**Keressünk meg a lakóhelyünkhöz közeli sportparkokat a térképen!**





# Ki a szabadba!

Amikor csak tehetjük  
mozogjunk a szabad levegőn!



Sétáljunk, focizzunk, sportoljunk  
a szabadban!



# Futás a szabadban

A futás az egyik legnépszerűbb testmozgás.

## A futás előnyei:

- Életkorhoz nem kötött, bármilyen korú ember futhat.
- Nem kell hozzá felszerelés vagy edzőterem.
- Bárhol és bármikor futhatunk.
- A rendszeres futás javítja az állóképességet.
- Javítja a hangulatunkat.
- 20 perces rendszeres futás már megteszi a hatását!
- Egy kis emelkedő vagy egy lépcső a parkban változatossá teheti a futást.



# Futás

## **Nem szégyen a futás, de hasznos!**

Ha teheted, minél gyakrabban kocogj vagy fuss!

Lehetőleg a szabad levegőn kocogj vagy fuss!

Ha nem lehet kimenni futni, akkor tornateremben vagy futópadon futhatunk. A helyben futás is egy lehetőség.

## **Milyen a jó futócipő?**

Összhangban van a futóval,  
Alkalmazkodik a lábhoz,  
a futóstílushoz.

Érdemes szakboltban  
tanácsot kérni!



## **Amire vigyázzunk !**

Jó futócipőre van szükség!

Ne fussunk betonon!

Fokozatosan szoktassuk magunkat az egyre nagyobb terheléshez! Különösen, ha túlsúlyosak vagyunk.

Kényelmes tempóban fussunk!

Futás előtt egész nap igyunk elegendő vizet!

Hosszabb futás után igyunk sportitalt!



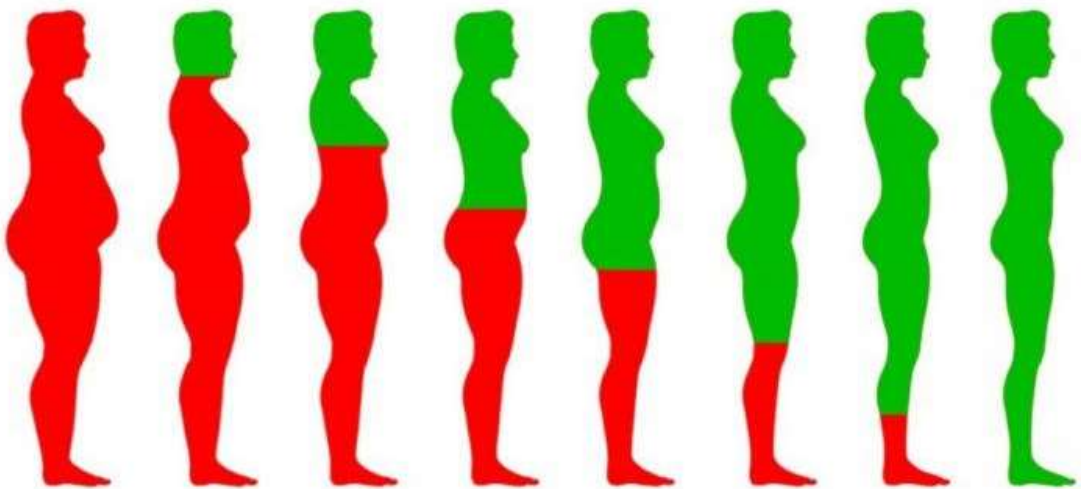
# Séta

## A séta a legegyszerűbb és legkíméletesebb mozgásforma

Tudományosan igazolt, hogy a napi rendszerességgel végzett néhány perces tempós gyaloglás kedvezően hat

- a vérnyomásra,
- a test zsírtartalmának csökkenésére,
- a megfelelő koleszterinszintre,
- és a hangulatunkra.

A rendszeres séta hatására a képen látható változás mehet végbe: az elhízott, pocakos piros alakból egy egészséges, vékony, sportos – zöldre színezett – alak



**Sétáljunk minden nap legalább 20 percet!**



# Otthoni testedzés és eszközök

Ha nincs lehetőségünk edzőterembe menni, otthon is mozoghatunk, edzhetünk.

Az egyszerűbb gyakorlatokhoz nem kell különösebb felszerelés, végezhetjük a szobánk szőnyegén.



Ha rendszeres az otthoni testedzés, akkor érdemes néhány egyszerű sporteszközt beszerezni!



Fitness és jóga szőnyeg



Fitnesslabda



Egyensúlyozó eszközök

# Eszközök otthoni testedzéshez

Masszázshenger



Haskerék



Hulahopp



Súlyzók



Kettlebell

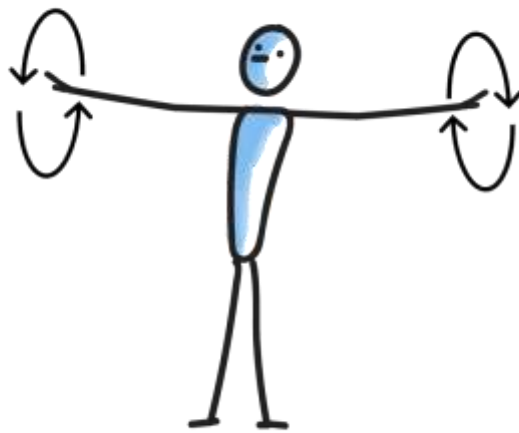


# Bemelegítés

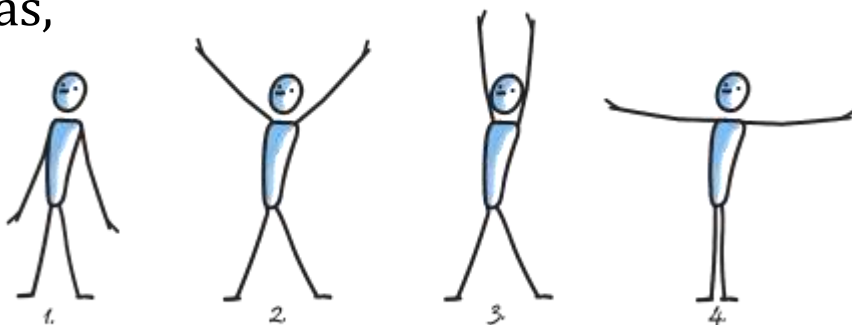
Az otthoni torna, zumba, fitness vagy bármilyen edzés előtt melegítsünk be!

## Néhány bemelegítő torna gyakorlat

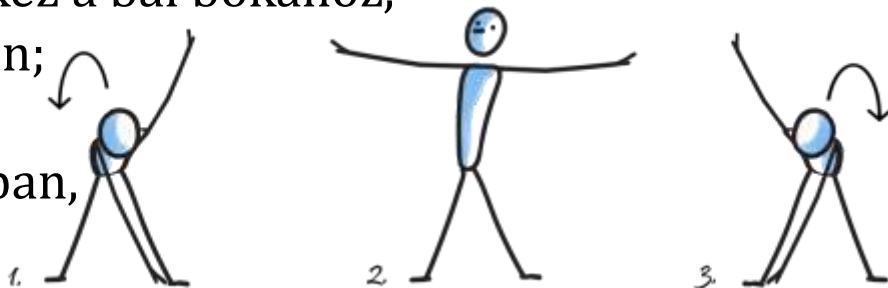
- Helyben járás,
- Karkörzés előre- hátra,
- Vállkörzés,
- Bokakörzés,
- Lábemelés.



- Alapállás, karok lent
- terpeszbe ugrás, közben karlendítés a magasba
- alapállásba ugrás, karok lassan le.



- Előrehajlás, jobb kéz a bal bokához, bal kéz a magasban;
- felemelkedés, kezek oldaltartásban,
- majd csere.

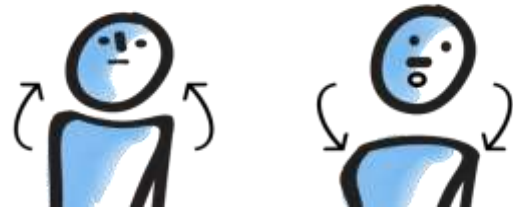


# Bemelegítés, légzőgyakorlat

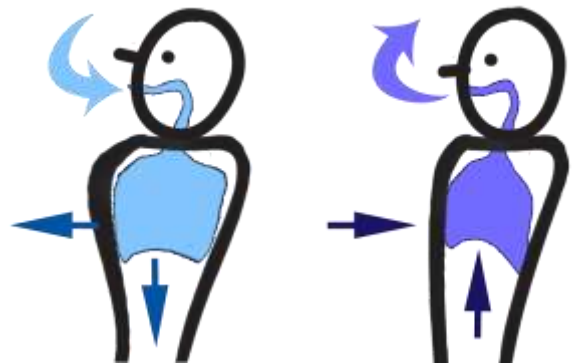
A bemelegítés végén  
végezzünk légzőgyakorlatot!

A légzőgyakorlat menete:

- lassú belégzés orron keresztül,
- lassú kilégzés szájon át.



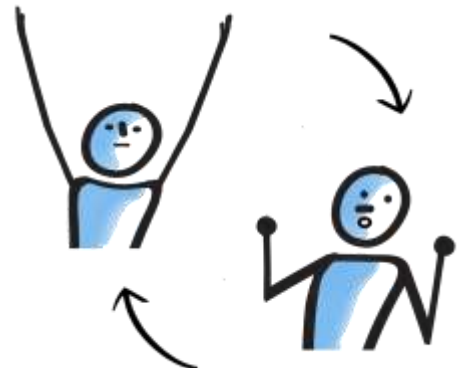
- Belégzéskor a tüdő kitágul, megtelik friss levegővel.
- Kilégzéskor kipréseljük a használt levegőt a tüdőnkéből.



A légzőgyakorlatot légzést segítő  
mozdulatokkal kísérhetjük.

Álló helyzetben:

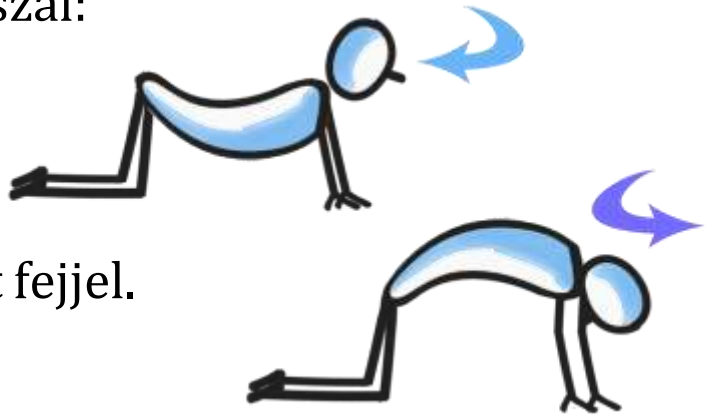
- Belégzéskor karemelés,
- Kilégzéskor hajlított kar  
testhez szorítva.



# Bemelegítés, légzőgyakorlat

Térdeplésben kéztámasszal:

- Belégzéskor homorítva fejemelés
- Kilégzéskor pupos háttal, lehajtott fejjel.



Ha tehetjük, a légzőgyakorlatot is a szabad levegőn végezzük!

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



# Otthoni testedzés

## Karerősítő gyakorlatok

A kar izmait erősítő gyakorlatokhoz súlyzót használhatunk.



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



A nagyméretű palackot ne töltsük teljesen tele! Így középen össze lehet nyomni annyira, hogy kényelmes fogása legyen.

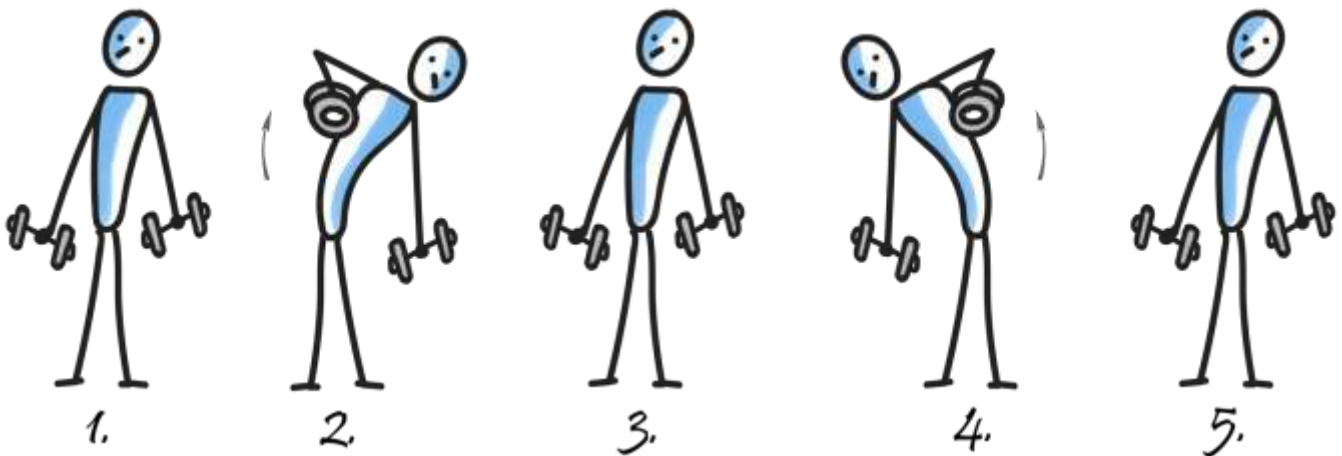


<http://downalapitvany.hu/node/1794>



# Gyakorlatok súlyzóval

1. Álljunk kis terpeszállásba és vegyünk mindkét kezünkbe egy-egy súlyzót.
2. A jobboldali súlyzót húzzuk föl a hónaljunk irányába, közben törzsünkkel hajoljunk balra.
3. Eresszük vissza a súlyzót a combunk mellé, és törzsünkkel egyenesedjünk ki.
4. A baloldali súlyzót húzzuk föl a hónaljunk irányába, közben törzsünkkel hajoljunk kissé jobbra.
5. Eresszük vissza a súlyzót a combunk mellé, és törzsünkkel egyenesedjünk ki.



# Gyakorlatok súlyzóval



Bicepsz hajlítással  
vállhoz emelés

Törzsdöntés  
oldalirányba

Vállból nyomás,  
sorozatban



Felhúzás egyenes törzzsel



Döntött törzsű felhúzás  
evezőmozdulattal



Súlyzóval minden gyakorlat jobban erősít.

Kis súlyzót használjunk, és vigyázzunk, ne erőltessük túl magunkat!

Tatsunk két gyakorlat között fél perc pihenőt!

# A láb edzése

## Láberősítő gyakorlatok

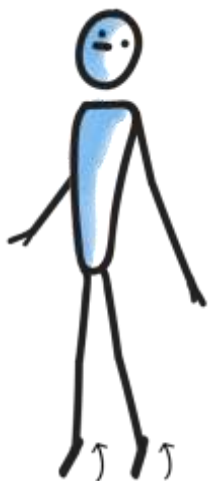
A lábunkat egész nap használjuk.

Állunk, ülünk, járkalunk.

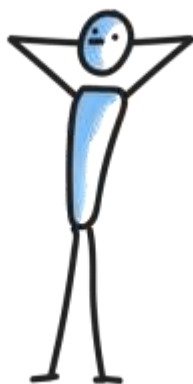
Bármilyen munkát végzünk, a lábunknak jól tesz a rendszeres átmozgatás.



Lépcsőzés



Lábujjhegyen  
járás



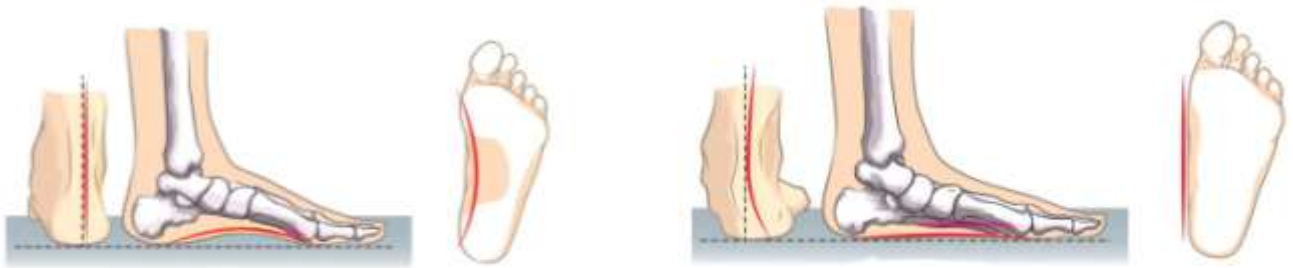
Guggolás –f elállás



A láb betegségei, mint például a lúdtalp, vagy a visszér betegség tornával megelőzhetőek vagy javíthatóak!

# A láb egészsége

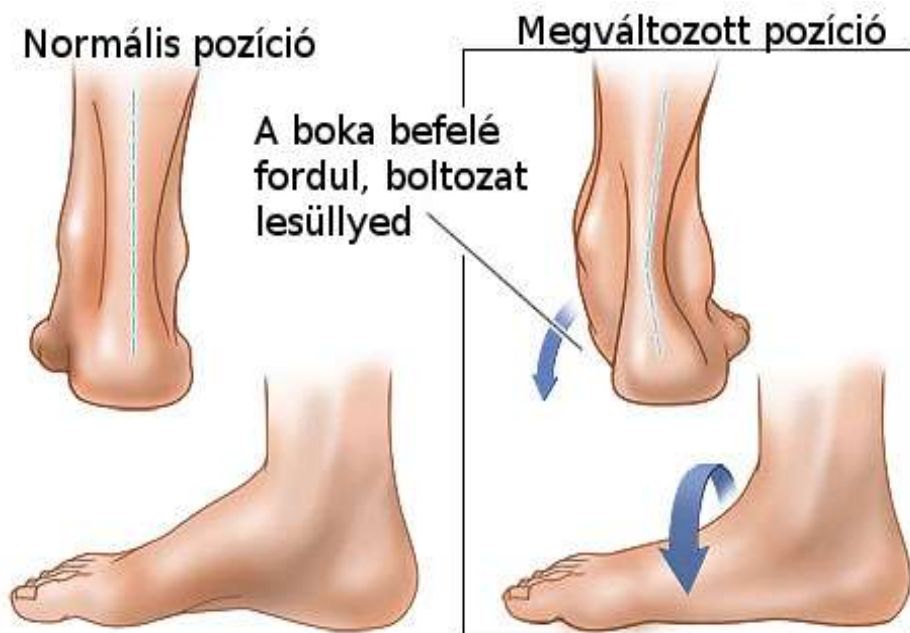
A lúdtalp a láb betegsége.  
Bokasüllyedésnek is nevezik.



Egészséges talp

Lúdtalp

Az egészséges talp három ponton érintkezik a felszínnel, a lúdtalp teljes felülete ráfekszik a felszínre. Ha lúdtalp alakul ki, nem tudunk rugalmasan járni. A járásunk fájdalmassá válhat.



# A láb edzése

A lúdtalp megelőzhető és gyógyítható!



- Járkáljunk lábujjhegyen!
- Járjunk sokat mezítláb fűvön vagy kavicsoson!
- Tornáztassuk a lábujjainkat!
- Görgessünk apró tárgyakat a talpunkkal!

# A láb edzése

## Mezítlábas ösvény

Egyre több helyen találhatunk olyan parkokat, ahol mezítláb kell végigmenni.



**Vigyázzunk!**

Ha gondozatlan területen járunk cipő nélkül,  
megsérülhet a talpunk!



# A hát edzése

## Hátizom erősítő gyakorlatok

A hátizom tartja a gerincünket.

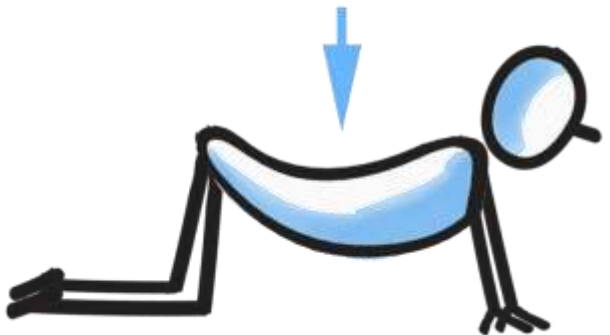
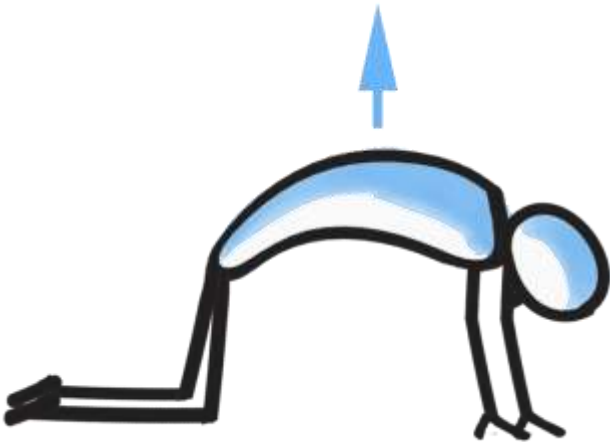
Ha nem elég erős a hátunk izomzata, az gerincbetegségekhez vezethet.



Ha gerincbetegséggel küzdünk, akkor csak a gyógytornász által javasolt mozgást végezzük!

# A hát edzése

## Gerincerősítő és nyújtó gyakorlatok



Cica hát – kutya hát



Háterősítés nyújtással



Nyújtózás háton fekvésben

# Gyógytorna

Ha valamilyen mozgásszervi betegségünk van,  
járjunk gyógytornára!

A gyógytornász megmutatja és megtanítha, hogy  
milyen gyakorlatokat kell elvégeznünk.

A gyakorlatokat otthonunkban is elvégezhetjük.



Pontosan kövessük a gyógytornász utasításait!



# Munkahely

Munkahelyünkön több órát töltünk.

Testhelyzetünk és mozgásunk a munka során egysíkú.

Sokat állunk, gyalogolunk vagy ülünk.

Az ülőmunka sok kárt tehet a mozgásszerveinkben és egész szervezetünkben, így keringésünkben, emésztésünkben.

Ülőmunkát végzőknek különösen nagy szükségük van a mozgásra, testedzésre!



Üljünk helyes tartásban!  
Álljunk fel óránként, és sétáljunk egyet!  
Végezzünk fej és kartornát!



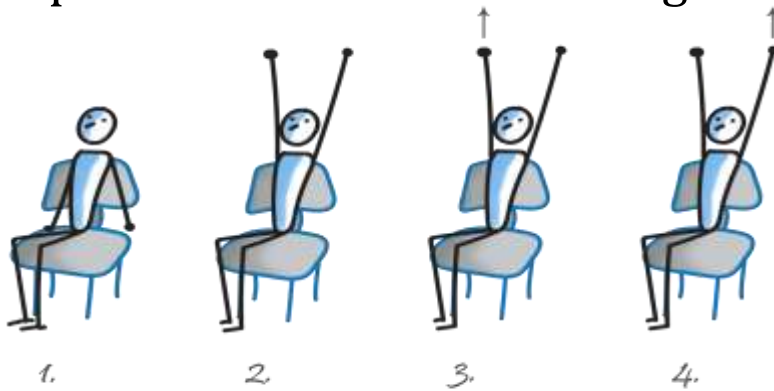
# Ülve végezhető torna

Az ülés megterheli a gerincünket. Nagyobb tehet jelent a gerincnek, mint az állás vagy a járás. A sok üléstől megfájdulhat a gerincünk.

Az ülőmunkát célszerű megszakítani felállással, járkálással.

Ha ez nem oldható meg, akkor ülve is végezhetünk gyakorlatokat.

Ezeket naponta akár többször is elvégezhetjük !



1. Üljünk a széken egyenes háttal!

Talpunk legyen a talajon.

2. Mindkét karunkat emeljük fel magastartásba!

3. Jobb kezünkkel nyújtózzunk a plafon felé, mintha el akarnánk érni!

4. Bal kezünkkel nyújtózzunk felfelé!

Közben mindkét karunk maradjon magas tartásban!

Többször ismételjük ezt a gyakorlatot!

# Ülve végezhető torna

Ebben a videóban megmutatjuk, hogyan tornázhatunk ülve!



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



Az ülve végezhető gyakorlatokat bármilyen széken végezhetjük.



# Makko-Ho gyakorlatok

A Makko-Ho gyakorlatokat egy japán harcművész fejlesztette ki, harcosok számára.

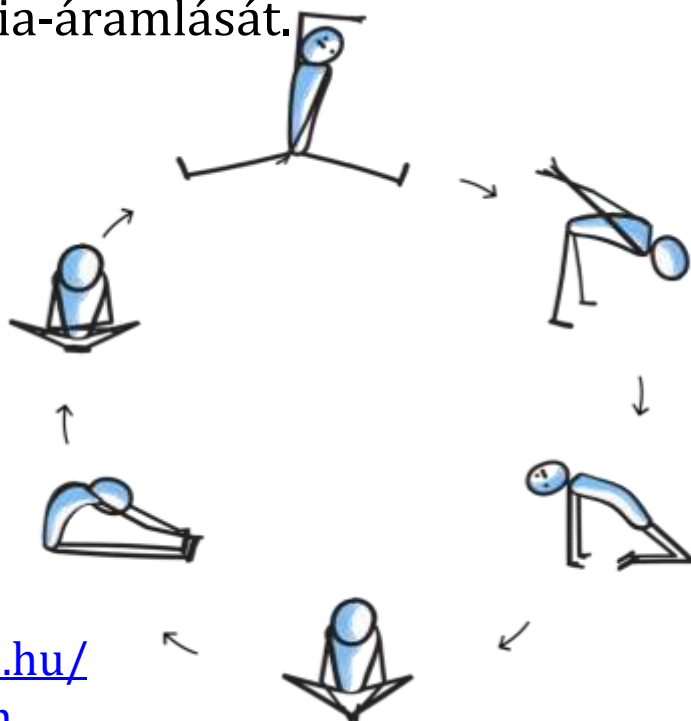
A nyújtó és feszítő gyakorlatsor

- segít ellazulni, oldja a feszültséget,
- javítja a szervezet energia-áramlását.

6 gyakorlatot kell egymás után elvégezni!  
A gyakorlatsor videón is látható!



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



A makko-ho gyakorlatok jótékony hatásai:

- általános egészségjavító hatás;
- immunerősítő hatás;
- a szív és a keringés javítása;
- a máj, az epehólyag, a vese és az emésztőrendszer működésének javítása.

**A gyakorlatok egyszerűek.**

**10 percet vesz igénybe. Próbáljuk ki!**



# Jóga

A jógázás segít a stressz és a betegségek kezelésében.

A jógagyakorlatok energiával töltenek fel.

Bárki, bármikor jógázhat.

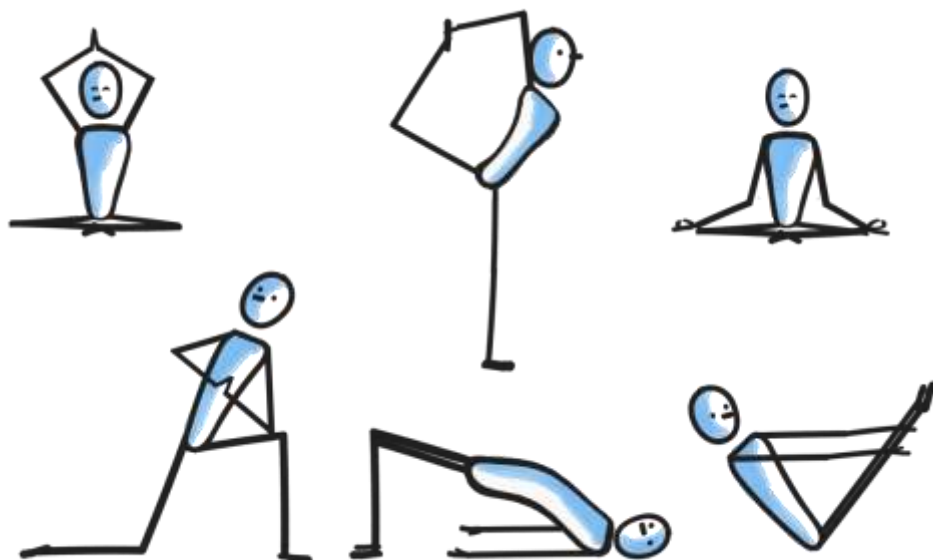
Nincsen korhoz, nemhez, egészségi állapothoz, vagy drága felszereléshez kötve.

Jógaórát a legtöbb edzőteremben igénybe lehet venni.

Vannak speciális jógastúdiók.

Ha megtanuljuk és begyakoroljuk a jógagyakorlatokat, otthon is jógázhatunk.

Sok jógavideót találhatunk a neten.



Jógagyakorlatok



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

# Zumba

A zumba latin zenére végzett táncos gyakorlatsor. A mozdulatok az aerobik és latin táncok lépéseiből tevődnek össze.

A zumbaoktató mutatja a gyakorlatot, amit a résztvevők leutánoznak.

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



Azon kívül, hogy minden testrészünket megmozgatja, igen élvezetes testmozgás.

Az interneten kereshetünk edzőtermet vagy táncstúdiót, ahol zumbaórát kínálnak.

A youtube számtalan zumba-videót kínál.

Otthon is zumbázhatunk a barátainkkal!

<https://www.youtube.com/watch?v=1fKlwyyGeoA>

[https://www.youtube.com/watch?v=JUaSe\\_y5EnM](https://www.youtube.com/watch?v=JUaSe_y5EnM)



# Tánc

A tánc összetett mozgás, mely minden porcikánkat képes úgy megmozgatni, hogy közben jól érezzük magunkat!

Táncolni otthon, egyedül is lehet!

A youtube számtalan zumba-videót kínál.

Otthon is zumbázhatunk a barátainkkal!



<https://www.youtube.com/watch?v=1fKlwyyGeoA>

[https://www.youtube.com/watch?v=JUaSe\\_y5EnM](https://www.youtube.com/watch?v=JUaSe_y5EnM)

Tedd be a kedvenc zenédet, és mozogj ritmusra!

Meglátod, jól fog esni a mozgás, és jókedved lesz tőle!

Nem baj, ha nem tudsz táncolni! Lépkedj ritmusra!

A lényeg, hogy mozogj a zenére!

Ha zavarnál másokat a zenével, használj fejhallgatót!



# Házimunka

A házimunkát ha tetszik, ha nem, el kell végeznünk!  
Miért ne végezzük úgy, hogy közben edzésnek is jó legyen?



# Házimunka

Porszívózzuk ki a szobánkat!

Egyenes háttal porszívózzunk, sose görnyedten!

Ha le kell hajolni, utána egyenesedjünk fel.

Porszívózhatunk állva, térdelve, sámlin ülve.

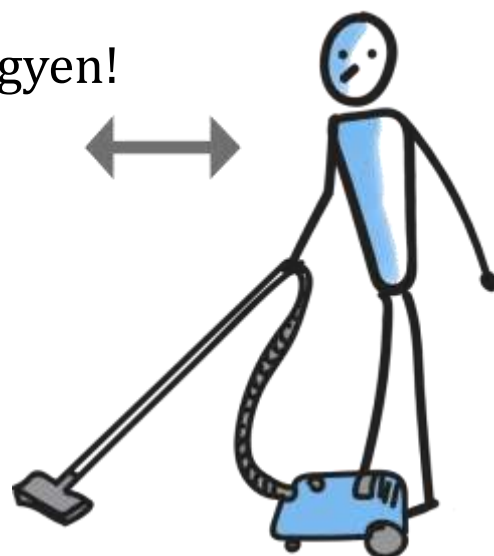
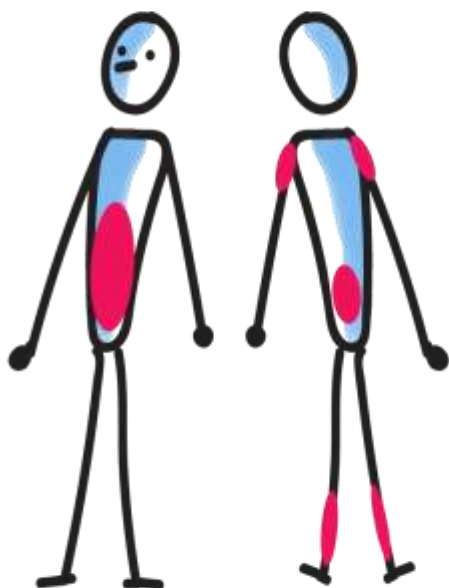
Porszívózhatunk zenére.

Porszívózás közben is jól érezhetjük magunkat.

A gyakorlat

- Toljuk előre a porszívót addig, hogy a karunk teljesen nyújtva legyen!
- Ezután húzzuk vissza!

30 perc porszívózás megfelel  
30 perc ütemes gyaloglásnak



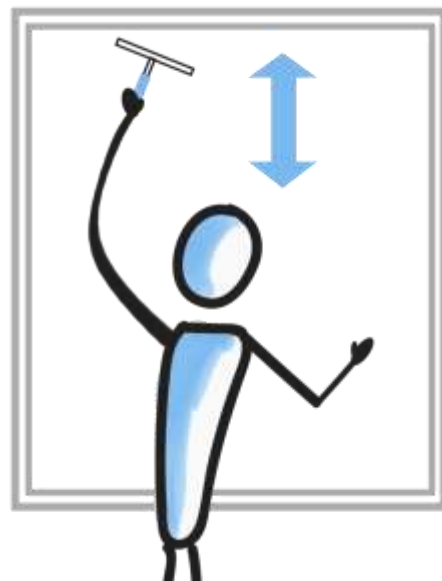
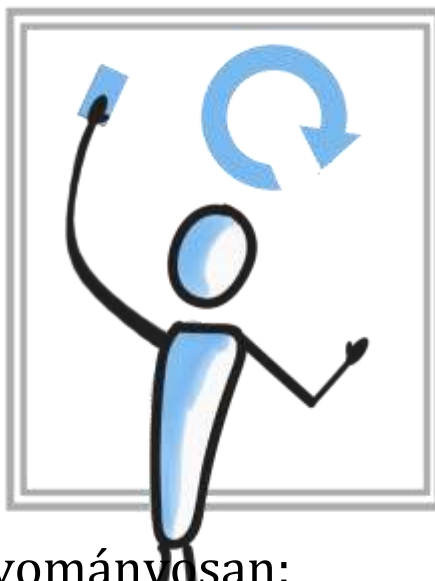
Mely izmokat erősíti?

- Karizom
- Lábizom
- Hasizom
- Váll- és hátizom

# Házimunka

Tisztítsunk ablakot!

Koncentráljunk a mozgásra!



A gyakorlat

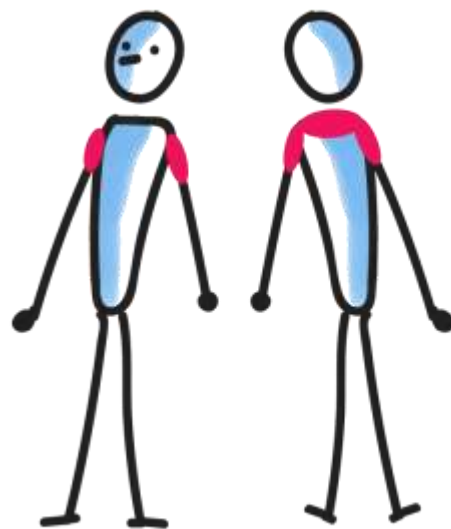
- Ablaktisztítás hagyományosan:
  - Végezzünk körkörös mozgást!
  - Használjuk mindkét kezünket, felváltva!
- Ablaktisztítás gumis ablaktisztító lapáttal:
  - Nyújtóztassuk a karunkat!
  - Használjuk mindkét kezünket felváltva!

30 perc ablaktisztítás megfelel

22 perc kerékpározásnak

Mely izmokat erősíti?

- Karizom
- Vállizom



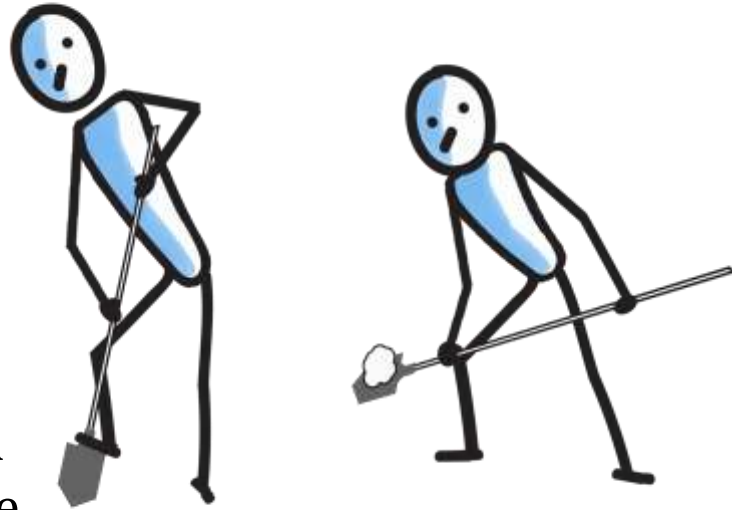
# Kerti munka

Ássuk fel a kertet, kapáljunk, gereblyézzünk.

A talaj kiemelésekor és megforgatásakor álljunk terpeszben, egyik térdünket hajlítsuk be, hogy ne kelljen a hátunkat görbíteni!

A gyakorlat:

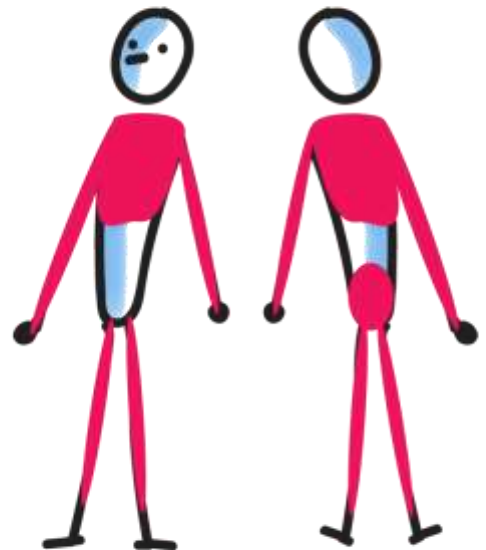
- Nyomjuk az ásót a földbe, egyenes háttal!
- Emeljük ki a talajt, közben egyik térdünket hajlítsuk be, a másikat hátul támasszuk ki!
- Emeléskor sem kell a hátunkat görbíteni vagy a derekunkat megerőltetni.



30 perc ásás megfelel  
30 perc focizásnak

Mely izmokat erősíti?

- Karizom
- Lábizom
- Váll- és hátizom



# Kerti munka

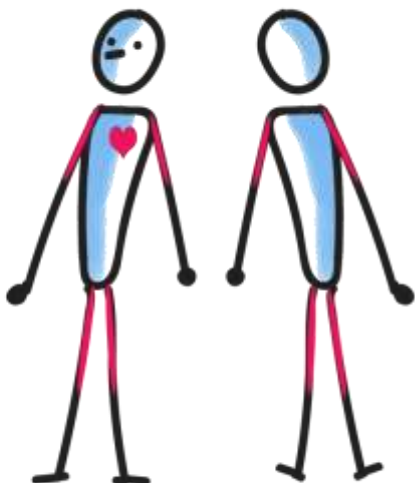
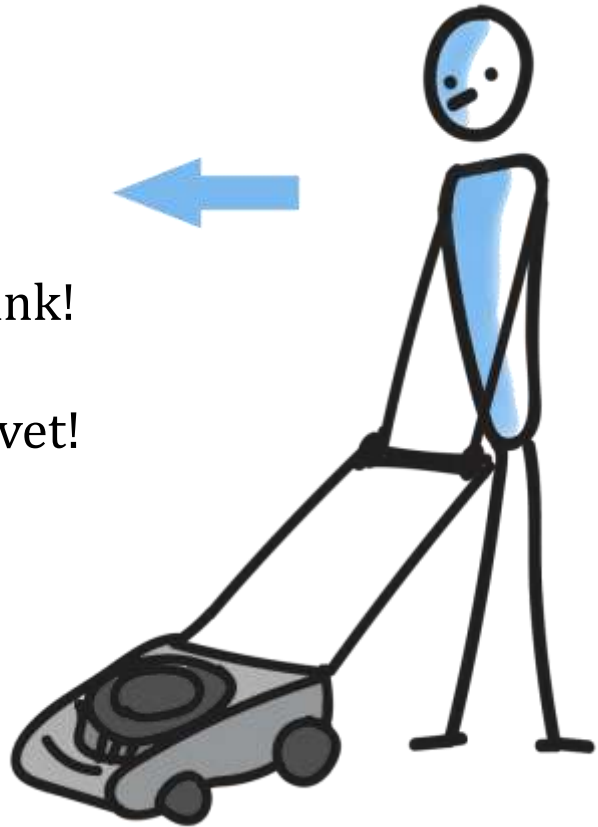
Nyírjuk le a fűvet!

Egyenes derékkal toljuk magunk előtt a fűnyírót.

A gyakorlat:

- Toljuk magunk előtt a fűnyírót, végig a kerten.
- Egyenes vonalban haladjunk!
- A bokrok alatt, nyújtott karral érjük el a fűvet!

30 perc fűnyírás megfelel  
25 perc tollaslabdázásnak.



Mely izmokat erősíti?

- Karizom
- Lábizom
- Szív





## **Down Alapítvány**

Központi Iroda

1145 Budapest, Amerikai út 14.

Tel.: (061) 363 6353

E-mail cím: [down@downalapitvany.hu](mailto:down@downalapitvany.hu)

web:[www.downalapitvany.hu](http://www.downalapitvany.hu)

Adószám: 18005282-1-42

Bankszámlaszám: 10918001-00000013-38730007

***Könnyen érthető oldalak és kiadványok***

[web.downalapitvany/en/node/337](http://web.downalapitvany/en/node/337)

[web.downalapitvany/en/node/356](http://web.downalapitvany/en/node/356)



## A Down Alapítvány könnyen érthető sorozatának kiadványai



### ***Megjelent, megvásárolható kiadványok***

Hogyan intézzünk ügyet?

Banki ügyintézés

A betegek jogai

Lakáshasználat I. – Az együttélés szabályai

Közlekedési szabályok gyalogosoknak

Illik, nem illik – A közlekedés illemtana

Edzés, fitness, sporteszközök – Hogyan sportoljunk biztonságosan

Munkavédelemi tájékoztató börtárgy-készítőknek

Munkavédelemi tájékoztató konyhai kisegítőknél

Munkavédelemi tájékoztató kerti munkásoknak

Tűzvédelem - megelőzés, jelzés, menekülés

Egészségmegőrzés, betegségek gyógyítása

Mozgás! – Sportoljunk minden nap!

### ***Tervezett kiadványok***

A munka: általános tájékoztató

Lakáshasználat 2, 3, 4

E-ügyintézés, internethasználat