



SZÉCHENYI TERV

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0021
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS
A MEZŐCSÁTI KISTÉRSÉGBEN

Mozgásterápia időseknek

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszecenytiv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

„Egyes kutatók szerint egy testmozgással töltött óra két órával növeli meg az élettartamot.”

A **mozgás** jótékony hatása kihat a szervezet egészére, erősíti, kondicionálja a **vázrendszert, izomrendszert** és az **egész szervezetet**.

Az idősek bármilyen sportágot űzhetnek, amelyhez a szervezetük hozzászokott már.

Aki tehát például évtizedekig focizott, nem feltétlenül kell abbahagynia 70 felett.

A **rendszeres, életkornak és egészségi állapotnak** megfelelő testmozgás nem veszélyezteti a csontokat, viszont javítja az általános erőnlétet és a közérzetet.

A mozgásterápia **csökkenti a fájdalmat, megelőzi vagy mérsékli a gerinc formájának kóros megváltozását, javítja a tartást, sőt az egyensúlyérzékét** is.



Az idősebb ember már nem annyira terhelhető, de ugyanúgy edzhető, mint a fiatalabb.

Néhány tanács

Kerülje a nagy megerőltetéssel járó **házimunkákat**, létrára mászást, hisz már nem „mai csirke”, szokták mondani.

Válasszon magasabb szárú, fűzős **cipőt**, mert idősebb korban az egyensúly már nem a régi.

Sétáljon sokat szabad levegőn, mert a friss oxigén dús levegő serkenti az agyi vérkeringést. Ez lehet tempós gyaloglás is.

A **futás** semmiképp nem javasolt!

Ha megteheti, évente egyszer látogasson el pár hétre egy **rehabilitációs intézménybe**, ahol különféle fizioterápiás kezeléseken részesülhet, melyek felfrissítik szervezetét.

Járjon évente legalább egyszer **gyógytornára**, ahol az Ön egyéni állapotának megfelelő gyakorlatokat kap.

Részt vehet csoportos foglalkozásokon is.

Ha már diagnosztizáltak valamilyen mozgásszervi elváltozást Önnél, konzultáljon kezelőorvosával **csonterősítő, porcerősítő készítmények** használatáról.

Gyakorlatok otthonra

Tornázzon, heti 3-szor. Ha már könnyedén végzi a feladatokat emelje heti 5 alkalomra a mozgást.

A következő átmozgató gyakorlatok könnyű, bárki számára végezhető feladatok. Ha mozgásszervi vagy bármi egyéb betegsége van, **konzultáljon kezelőorvosával** a gyakorlatokról mielőtt belekezdene!

Bemelegítés

Ülő vagy fekvő helyzetben, tegyük két kezünket a mellkasra és végezzünk nyugodt, mély belégzést orron keresztül, majd lassan engedjük ki szájon át. Ismételjük 4-szer.



Óvatosan döntjük fejünket egyik oldalra, tartsuk 5 másodpercig, majd másik oldalra. Ismételjük 4-szer.

Forgassuk a fejet lassan egyik irányba, tartsuk meg 5 másodpercig, majd másik irányba. Ismételjük 4-szer.



Hajtsuk lassan előre a fejet, tartsuk meg 5 másodpercig, majd vissza. Ismételjük 4-szer.

Felső végtag átmozgatása



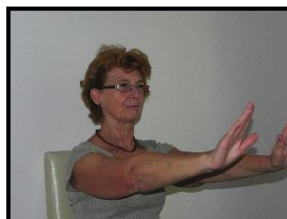
Függőleges helyzetben (széken ülve is végezhető) tárjuk szét két karunkat. Majd karoljuk át vállainkat. Ismételjük 4-szer.

Térdelő helyzetben (akinek fáj a térde, végezheti széken ülve is), emeljük karunkat fül mellé, közben megnyújtóztatva egyik oldalra. Majd engedjük le a kart. Másik oldalra is végezzük el. Ismételjük 4-szer.



Tegyük csípőre a két kezét, húzzuk hátra a két könyököt, közben zárjuk a lapockákat. Majd vigyük előre a könyököket, de fontos, hogy a vállakat ne húzzuk fel. Ismételjük 8-szor.

Emeljük előre mindkét kart. Vállból nyújtózzunk előre egyik, majd másik tenyérrel felváltva. Figyeljünk arra, hogy a vállakat ne húzzuk fel. Ismételjük 8-szor.



Emeljük a magasba mindkét karunkat, majd engedjük le. Ismételjük, 4-szer.

Alsó végtag átmozgatása

Háton fekvé, felváltva talpra húzzuk egyik, majd másik lábat. Ismételjük 8-szor.



Hátan fekvé, talpra húzott helyzetből felnyújtjuk egyik lábat, majd visszaengedjük. Másik lábbal is. Ismételjük 4-szer.

Nyújtva emeljük fel a lábat a talajról, lábfejjel visszafeszítve, majd engedjük vissza. Másik lábbal is végezzük el. Ismételjük 4-szer.



Biciklizzünk egyik, miközben a másik láb talpon támaszkodik, majd másik lábbal is. Ismételjük 6-szor.

Hason fekvé, hajlítsuk be térdből egyik lábat, majd nyújtjuk vissza. Ismételjük másik lábbal is 8-szor.



Kapaszkodjunk meg egy széken. Párhuzamos lábfejekkel álljunk lábujjhegyre, majd vissza le. Ismételjük 8-szor.

Levezetés

Ülő vagy fekvő helyzetben, tegyük két kezünket a mellkasra és végezzünk nyugodt, mély belégzést orron keresztül, majd lassan engedjük ki szájon át. Ismételjük 4-szer.



Óvatosan döntsük fejünket egyik oldalra, tartsuk 5 másodpercig, majd másik oldalra. Ismételjük 4-szer.



Forgassuk a fejet lassan egyik irányba, tartsuk meg 5 másodpercig, majd másik irányba. Ismételjük 4-szer.



Hajtsuk lassan előre a fejet, tartsuk meg 5 másodpercig, majd vissza. Ismételjük 4-szer.

A feladatok között tartson pihenőt, ha szükségesnek érzi. Ki is hagyhat feladatokat, ha nem érzi magát elég erősnek az elvégzésükhöz.

A gyakorlatok végzése során előfordulhat **izomláz**, melytől nem kell megijedni, természetes dolog ha valaki nincs hozzászokva az intenzív mozgáshoz.

Alkalmazzon gyógynövény tartalmú izomlazító, fájdalomcsillapító kenőcsöt a fájdalmas területen. Bármely gyógyszertárban recept nélkül kapható, vagy kérje orvosa segítségét.

Tornázzon tovább nyugodtan!