



SZÉCHENYI TERV

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0021

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS
A MEZŐCSÁTI KISTÉRSÉGBEN

Komplex állóképesség javító program

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



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



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

Az állóképesség azt jelenti, hogy izmaink viszonylag hosszútávú, azonos terhelés hatására is megfelelő teljesítményre képesek anélkül, hogy elfáradnának.

*Ez a fejezet azon fiataloknak, középkorúaknak, illetve jó kondíciójú idősöknek szól, akiknek **nincs semmiféle egészségügyi problémája, nincs idült betegsége, nem fájnak az ízületei és nem rendelkezik túlsúllyal** (ehhez a kérdéshez kérje orvosa tanácsát).* Eddigi élete során még nem végzett különösebb testmozgást, **ezért szeretne változtatni!**

A gyorsan fejlődő civilizáció miatt, az emberek jelentős részének, mindennapos munkája gyakran nem jár annyi fizikai megterheléssel, amennyire az egészségük megőrzése érdekében szükségük volna.

A fizikai munka hiányát, tudatos testedzéssel, tornával pótolhatjuk, számtalan formában.

A mozgás történhet *egyedül és társakkal, játékos formában és tervszerű edzés keretében, szárazon és vízen.*

Csak a rendszeresen mozgó emberek remélhetik, hogy izmaik és ízületeik időskorukra is jó formában lesznek.

A mozgás fontossága



A mozgáshoz, az izmoknak energiát kell nyerni. Az izmoknak elegendő lenne a könnyen hozzáférhető **szénhidrát** is, de mindenki örülne, ha a **zsírraktárakhoz** nyúlna, mert azokból van bőven.

Ha túl nagy a terhelés, szervezetünk ijedtében a könnyen és gyorsan elérhető szénhidrátot használja. De ha közepes erősségű mozgást végzünk, van ideje, a szövetekben felhalmozott, magasabb fűtőértékű zsír elégetéséhez. Ha közepes intenzitással sportolunk, izmaink ráállnak a zsírégetésre, és a cukrot meg hagyják az agynak.

A zsír csak egyetlen szövetben ég el: az izomban!

Mit sportoljunk?

Mindegy, mit csinálunk, csak mozogjunk!

Az intenzív séta, a könnyű kocogás nem kerül semmibe.

A nap bármely szakában végezhető, nem vagyunk időhöz kötve, és lehet társaságban is futni. Érdemes erre alkalmas futópályára vagy edzőterembe futópadra menni, ami nem beton, mert az kevésbé terheli az ízületeket. *Fontos a megfelelő cipő kiválasztása!* Legyen fűzős, rugalmas talpú sportcipő.

Bármikor megállhatunk pihenni!

A biciklizés is jó választás! Kerékpározás közben izmaink 35%-át dolgoztatjuk. És kevésbé viseli meg az ízületeket, mint kocogás közben. Szobakerékpár is alkalmazható.

Az úszás még egészségesebb mozgás, hisz itt egyáltalán nem terheljük meg az ízületeket!

Sokan a tornát, az aerobikot szeretik, ahol szakember diktálja az tempót, és minden izomcsoportot megmozgat. Ha óra előtt jelzi az edzőnek, hogy Ön még nagyon kezdő, Ő figyelemmel kíséri az Ön mozgását, és segít mikor, miből, mennyit csináljon.

Mennyit sportoljunk? Legalább 3-szor egy héten! Fél-1 óra a választott mozgásformából a legideálisabb. Tapasztalni fogjuk, hogy néhány perc izommunka után frissek, éberek leszünk.

Gyakori kifogás: nincs időm rá!!! *Őszintén! Tényleg nincs?* Ha eluralkodik a lustaság, álljunk a sarkunkra, és csak azért is mozogjunk egy kicsit!

Minta edzésterv kezdőknek

Nyugodtan szakítsa félbe a gyakorlatsort, ha szükséges! Egy-két hét elteltével érezni fogja, hogy egyre többet bír.

Fontos, hogy a mozgás során **figyelje a pulusszámát**.

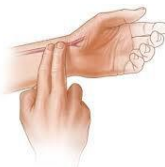
A **normál pulusszám** 60-90 ütés/ perc, melyet Ön is könnyen kitapinthat. Fordítsa felfelé a tenyerét, a hüvelykujja felőli oldalon tegye a másik kéz 2-es, 3-as ujjbegyét a csuklóra.

Érezze, ahogy lüktet az ér. Számolja meg, hogy egy percen belül hány ütest érez, ez az érték a pulusszáma.

Létezik egy „állóképesség fejlesztő pulzustartomány”. 220-ból kivonja az életkorát, így megkapja a maximális pulzusát.

Ez az állóképesség fejlesztő pulzustartomány **kezdőknek és időseknek** ajánlott, a maximális pulzus **50-60%-a**.

Kiszámítás (ha Ön 40 éves: $220-40=180$; $180 \times 0,5=90$; $180 \times 0,6=108$)



Állóképesség fejlesztő pulzustartomány

Életkor	30 év	40 év	50 év	60 év
Zsírégető pulzustartomány	95-114 /perc	90-108 /perc	85-102 /perc	80-96 /perc



Bemelegítés

Minden mozgásforma előtt ajánlott!!!

Álló helyzetben lélegezzünk mélyeket.
Ismételjük 5-ször.

Álljunk terpeszállásba, tegyük egyik kezünket csípőre és nyújtózzunk erre az oldalra. Majd másik oldalra. Ismételjük 5-ször, lassan.



Támaszkodjunk egy fának vagy oszlopnak, helyezzük bal lábunkat előre (ezen legyen a testsúly), hátul levő lábunkat nyújtjuk, sarkat szorítsuk le. Ezzel nyújtjuk a vádli. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük lábat. Ismételjük 3-szor.



Tegyük fel egyik lábunkat egy tárgyra (ha nincs, a talajon helyezzük előrébb a másiknál), majd lassan hajolunk a boka felé. Térdünk maradni nyújtva. Ezzel nyújtjuk a láb hátsó izomzatát. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük a lábakat. Ismételjük 3-szor.



Kapaszkodjunk meg, hajlítsuk hátra egyik lábunkat, fogjuk meg a lábfejet, majd tartsuk 10 másodpercig. Ezzel nyújtjuk a combizmokat. Majd váltsunk lábat. Ismételjük 3-szor.



Hátunk mögött kulcsoljuk össze két kezünket, majd hajolunk előre lassan, engedjük a karokat, hogy húzza a gravitáció, majd egyenesedjünk fel.

Futó program heti 3 alkalommal (intenzív gyaloglással is helyettesíthető)

- 1. hét:** 1 perc futás / 2 perc gyaloglás (ötször)
- 2. hét:** 1 perc futás / 1 perc gyaloglás (nyolcszor)
- 3. hét:** 2 perc futás / 2 perc gyaloglás (hatszor)
- 4. hét:** 3 perc futás / 2 perc gyaloglás (ötször)
- 5. hét:** 4 perc futás / 2 perc gyaloglás (négyyszer)
- 6. hét:** 6 perc futás / 1 perc gyaloglás (háromszor)
- 7. hét:** 8 perc futás / 1 perc gyaloglás (kétszer)
- 8. hét:** 12 perc futás / 2 perc gyaloglás (kétszer)
- 9. hét:** 15 perc futás / 2 perc gyaloglás (kétszer)
- 10. hét:** 20 perc futás
- 11. hét:** 15 perc futás / 1 perc gyaloglás (kétszer)
- 12. hét:** 30 perc futás

Az edzőtermekben található futópad is kiválóan alkalmas a programhoz. Az ellenállás növelésével a program nehezíthető. Kérje az ott dolgozó személyi edző segítségét

Kerékpár program

- 1. hét:** 10 perc kényelmes tekerés
- 2. hét:** 10 perc kényelmes tekerés / 2 perc intenzív tekerés / 5 perc kényelmes tekerés
- 3. hét:** 10 perc kényelmes tekerés / 5 perc intenzív tekerés / 5 perc kényelmes tekerés
- 4. hét:** 5 perc kényelmes tekerés / 10 perc intenzív tekerés / 5 perc kényelmes tekerés
- 5. hét:** 5 perc kényelmes tekerés / 15 perc intenzív tekerés / 5 perc kényelmes tekerés
- 6. hét:** 5 perc kényelmes tekerés / 20 perc intenzív tekerés / 5 perc kényelmes tekerés
- 7. hét:** 5 perc kényelmes tekerés / 25 perc intenzív tekerés
- 8. hét:** 30 perc intenzív tekerés

Szobabicikli is tökéletesen megfelel a célnak. Az ellenállás növelésével nehezíthető a program.

Úszó program

- 1. hét:** 20 perc kényelmes mellúszás
- 2. hét:** 15 perc kényelmes mellúszás / 2 perc gyorsúszás / 5 perc kényelmes mellúszás
- 3. hét:** 15 perc kényelmes mellúszás / 5 perc gyorsúszás / 5 perc kényelmes mellúszás
- 4. hét:** 10 perc kényelmes mellúszás / 5 perc gyorsúszás / 10 perc kényelmes mellúszás
- 5. hét:** 10 perc kényelmes mellúszás / 10 perc gyorsúszás / 5 perc kényelmes mellúszás
- 6. hét:** 5 perc kényelmes mellúszás / 15 perc gyorsúszás / 5 perc kényelmes mellúszás
- 7. hét:** 5 perc kényelmes mellúszás / 20 perc gyorsúszás
- 8. hét:** 5 perc kényelmes mellúszás / 25 perc gyorsúszás



Levezetés

Álló helyzetben lélegezzünk mélyeket.
Ismételjük 5-ször.

Álljunk terpeszállásba, tegyük egyik kezünket csípőre és nyújtózzunk erre az oldalra. Majd másik oldalra. Ismételjük 5-ször, lassan.



Támaszkodjunk egy fának vagy oszlopnak, helyezzük bal lábunkat előre (ezen legyen a testsúly), hátul levő lábunkat nyújtjuk, sarkat szorítsuk le. Ezzel nyújtjuk a vádli. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük lábat. Ismételjük 3-szor.



Tegyük fel egyik lábunkat egy tárgyra (ha nincs, a talajon helyezzük előrébb a másiknál), majd lassan hajolunk a boka felé. Térdünk maradjon nyújtva. Ezzel nyújtjuk a láb hátsó izomzatát. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük a lábakat. Ismételjük 3-szor.

Kapaszkodjunk meg, hajlítsuk hátra egyik lábunkat, fogjuk meg a lábfejet, majd tartsuk 10 másodpercig. Ezzel nyújtjuk a combizmokat. Majd váltsunk lábat. Ismételjük 3-szor.

A pulzusszám fokozás után, szükséges egy kis izomerősítés is!



Comb és farizom erősítés



Álló helyzetből lépünk ki előre egyik lábbal, majd vissza. Fontos az egyenes hát, lábfejek előre nézzenek, a kilépő térd nem mehet a lábfej elé! Ismételjük mind két lábbal 10-szer.

Álló helyzetből, engedjük hátra a fenekünket (mintha székre ülnénk), majd egyenesedjünk fel. Egyenes háttal, térdék nem mehetnek előrébb, mint a lábujjak. Ismételiük 2X10-szer.



Álljunk terpeszállásba, lábfejek kifelé nézzenek. Egyenes háttal engedjük le a feneket, a térdék kifelé néznek, nem mehetnek előrébb, mint a lábujjak. És egyenesedjünk fel. Próbáljunk minél lejjebb ereszkedni. Ismételjük 2X10-szer.

Ereszkedünk négykézláb helyzetbe, emeljük hátra egyik lábunkat hajlítva és engedjük vissza. Fontos, tartsuk végig egyenesen a derekunkat, a hasunk nem ereszkedhet be a lábemeléskor. Ismételjük mindkét lábbal 2X10-szer.



Háton fekvő helyzetben húzzuk talpra lábainkat, majd emeljük fel a feneket és engedjük le. Ismételjük 2X10-szer.

Üljünk fel és, nyújtott térd mellett, nyújtózzunk a lábujjak felé. Ha nem megy, egyik lábunkat húzzuk fel hajlított helyzetbe és úgy nyújtózzunk a másik lábfej felé. 5-ször.



Mellizom erősítés



Helyezkedjünk fekvőtámaszba. Akinek nem megy, tegye le a térdét és emelje meg a sarkait. Tenyerek szélesebben, mint a vállak, de a vállnál nem előrébb, legyenek. Hajlítsuk a karunkat, tenyerek előre nézzenek, könyök oldalra. Fontos, derekat ne engedjük be, tartsuk egyenesen. Ismételjük 2X8-szor.

Kulcsoljuk össze kezünket a hátunk mögött és húzzuk hátra a vállakat. Ezzel nyújtjuk meg a mellizmot.



Hátizom erősítés



Négykézláb helyzetben nyújtjuk egyik karunkat előre, fej mellé és ellentétes lábunkat hátra egyenesen. A kar és a láb egy magasságban legyen a törzssel. Tartsuk meg 10mp-ig. Majd ellentétesen is. Ismételjük 4-szer.

Feküdjünk hasra, homlokon támaszkodva. Tegyük két kezünket tarkóra, emeljük a két könyököt a plafon felé, majd engedjük le a földre. Ismételjük 2X10-szer.



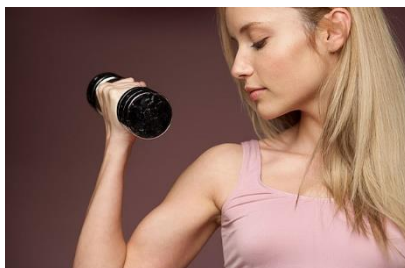
Közelítsük fenekünket a sarkunk felé. Közben két kezünkkel nyújtózzunk előre és púposítsuk a hátat, ezzel nyújtva a hátizmokat. Tartsuk, 10mp-ig.

Karizom erősítés



Töltsünk meg vízzel egy fél literes üveget, fogjuk meg, és emeljük fel a karunkat fej mellé másik kezünkkel támasszuk meg. Engedjük le az üveget a hátunk mögé, majd nyújtuk fel. Ismételjük mind két karral 2X10-szer.

Fogjuk meg a vizes üveget, engedjük le a kart a testünk mellé, tenyér előre néz. Hajlít a kar, érintsük meg a vállat az üveggel, majd engedjük vissza. Ismételjük 2X10-szer.



Hasizom erősítés



Húzzuk talpra a két lábat. Tegyük tarkóra a két kezet és végezzünk felülést, de csak a lapocka alsó csúcsáig emelkedjünk fel. Könyökök oldalra néznek. Ismételjük 3X10-szer.

Tartsuk két lábunkat a magasban, végezzünk felülést, miközben a karokkal a plafon felé nyújtózunk. Itt is csak a lapocka alsó csúcsáig emelkedjünk meg. Ismételjük 3X10-szer.





Végül egy nagyon egyszerű, de annál keményebb feladat. Tartsuk magunkat ebben a helyzetben legalább 1 percig. Derekat ne engedjük le, húzzuk be a hasunkat.



Forduljunk hasra és nyomjuk fel magunkat, amennyire megy. Ezzel megnyújtjuk a hasizmokat.

Az erősítő 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 gyógyszerárban recept nélkül kapható, vagy kérje orvosa segítségét.

Nyugodtan végezhető tovább a torna.

Az izommunka serkenti a hormontermelést.