




Az Európai Unió
Erasmus+ programjának
társfinanszírozásával

BOLDOG IDŐSKOR RENDSZERES TESTMOZGÁSSAL ÉS SPORTTAL



PSSAB

Promoting Senior
Sport Across Borders



Miért érdemes beépíteni a rendszeres testmozgást a mindennapi életbe?

Számos tanulmány igazolja, hogy a rendszeres testmozgás és a sport jó-tékony hatással van az egészségre. Ennek ellenére a legfrissebb kutatások szerint az európaiak nem mozognak eleget, különösen időskorban nem. Ideje változtatni ezen!

- ✓ Soha nem késő aktívvá válni! Szinte minden testi-lelki funkció edzhető időskorig, kezdj neki már ma!
- ✓ Minden lépés számít! Tedd meg az elsőt, a többi már könnyebb lesz! Már pár perc laza mozgás is jobb, mint a semmi!
- ✓ Ideálisan 150-300 percet érdemes mozogni hetente. De ne ijedj meg, van rá 7 napod!
- ✓ Kezdd kicsivel! Az idősebbeknek kis mennyiségű fizikai tevékenységgel kell kezdeniük, és fokozatosan növelniük kell a gyakoriságot, az intenzitást és az időtartamot az idő múlásával.
- ✓ Csak nyugodtan! Az idősebbeknek olyan mértékű fizikai aktivitást kell végezniük, amennyit a funkcionális képességeik megengednek, és a fizikai aktivitáshoz szükséges erőfeszítések szintjét a fitességi szintjükhez kell igazítaniuk.



Kelj fel, mozogj, és legyél egészséges!

Milyen pozitív egészségügyi hatásokra számíthatsz, ha aktívabban élsz?

- ✓ a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának csökkenése
- ✓ a vérnyomás csökkenése
- ✓ a vérsír- és vércukorszint javulása
- ✓ az izomzat általános erősödése, vagy izomvesztés elkerülése
- ✓ a testsúly optimalizálása
- ✓ a csontritkulás kialakulásának megelőzése
- ✓ a szellemi képességek megőrzése
- ✓ az önálló életvitel megőrzése, egészséges életévek számának növelése, önbizalom

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a következőket ajánlja:

„Az idősebb felnőtteknek legalább 150–300 percnyi közepes intenzitású aerob fizikai tevékenységet kell végezniük; vagy legalább 75–150 perc erőteljes aerob fizikai aktivitást; vagy a mérsékelt és erőteljes intenzitású tevékenység egyenértékű kombinációját egész héten, a jelentős egészségügyi előnyök érdekében. Az idősebb felnőtteknek mérsékelt vagy nagyobb intenzitású izomerősítő tevékenységeket is kell végezniük, amelyek az összes fő izomcsoportot érintik heti 2 vagy több napon, mivel ezek további egészségügyi előnyökkel járnak.”

Milyen aktivitások felelnek meg az idősök igényeinek?

Az idősebb felnőttek legkedvezőbb és legnépszerűbb sporttevékenységei:

- ✓ Gyaloglás/túrázás
- ✓ Kerékpározás
- ✓ Úszás
- ✓ Tánc
- ✓ Torna gyakorlatok
- ✓ Nordic walking

Az egészségmegőrző/egészségfejlesztő fizikai gyakorlatok 6 területre oszthatók:

- ✓ Állóképesség fejlesztése
- ✓ Mozgáskoordináció javítása
- ✓ Egyensúly fejlesztése
- ✓ Erősítés
- ✓ Mozgásterjedelem növelése
- ✓ Agytorna



Ismerd meg ezt a 6 területet, és hogy milyen aktivitásokkal fejlesztheted őket!

01

ÁLLÓKÉPESSÉG:

a szervezet fáradással szembeni ellenálló képessége hosszan tartó munkavégzés alatt.

Ezt a képességedet használod több fogásos családi ebéd elkészítésekor bevásárlástól az ebéd utáni mosogatásig vagy amikor nagytakarítást végzel, esetleg több zsák falevelet gereblyézel össze a kertben.

Fejlesztéséhez javasolt sportmozgások:
túrázás, tánc, úszás.



02

MOZGÁSKOORDINÁCIÓ VAGY MOZGÁS ÖSSZERENDEZETTSÉG:

a különböző mozgások gazdaságos és biztonságos végrehajtása.

Ezt a képességedet használod az összes hétköznapi feladatod megvalósításánál, kezdve a telefon füledhez emelésétől, a főzésen át a takarításig.

Fejlesztéséhez javasolt mozgások:
a tánc és minden új mozgásforma tanulása.



03 EGYENSÚLY:

Az egyensúly a mozgás közbeni testhelyzetről való tájékozódás és a test stabilitásának megőrzési képessége.

Szükséged van rá létrán való munkavégzésnél, például amikor a pókhálót eltüntetted a sarokból, a függönyt leszeded és visszateszed a nagytakarításnál, vagy amikor az unokád lendülettel feléd szalad, hogy átöleljen.

Fejlesztése

speciális egyensúlygyakorlatokkal, felnőtt balettel, táncsal is lehetséges.



04 ERŐ:

valamilyen súly megtartását vagy mozgatását teszi lehetővé.

Erő szükséges az unokád felemeléséhez, a bevásárlótáska cipeléséhez vagy éppen hólapátoláshoz.

Fejlesztéséhez javasolt sportmozgások:

szenior tornagyakorlatok saját súllyal vagy ellenállással (súlyzó, gumiszalag), bowling, evezés.



05 MOZGÁSTERJEDELEM:

lehetővé teszi az ízületek nagy határok közötti mozgásait, a kötőszövetek és izmok nyúlékonyságát, rugalmasságát.

Fejlesztésével könnyebben húzod fel a zoknidat, csatolod be a melltartódat, veszed fel a kabátodat, fésülsz meg a hajadat.

Javasolt mozgásforma:
jóga, stretching gyakorlatok.

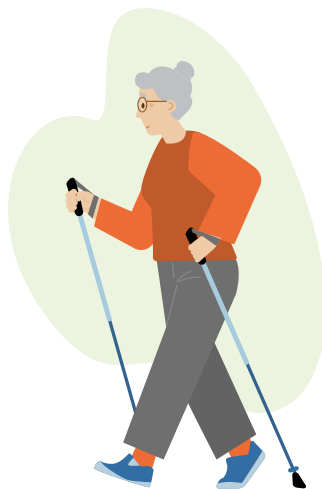


06 AGYTORNA:

olyan feladatok összessége, ahol egyszerre több irányú és különböző, eltérő mozgásokat végzünk a szellemi képességek szinten tartásához.

Az agytorna segíthet abban, hogy jobban észben tartsd a mindennapi tennivalóidat és könnyebben emlékezz rá, hogy hol hagytad a szemüvegedet vagy a lakáskulcsodat.

Fejlesztheted a memóriádat új sport tanulásával (például nordic walking), tánckoreográfia elsajátításával, mozgások nehezített körülmények közötti végrehajtásával (akár csukott szemmel!).



MOZOGJ VELÜNK! A fenti területekhez kapcsolódó egyszerű gyakorlatokat gyűjtöttünk össze egy videóban! Ezeket szinte bárhol tudod csinálni! Nézd meg a gyakorlatokat a honlapunkon! www.sportforseniors.com



PSSAB

Promoting Senior
Sport Across Borders

IMPRESSZUM

A PSSAB (Promoting Senior Sport Across Borders) Erasmus+ projekt célja, hogy egy nemzetközi együttműködés keretében népszerűsítse az időskorúak fizikai aktivitásának fontosságát. Kiadványunkkal szeretnénk megszólítani a szépkorú korosztályt és hasznos információkon keresztül kedvet csinálni a rendszeres testmozgáshoz.

További információk: www.sportforseniors.com

A PSSAB projekt és jelen kiadvány az Európai Bizottság Erasmus+ programjának társfinanszírozásával valósult meg.



Az Európai Bizottság támogatása ezen kiadvány elkészítéséhez nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.

