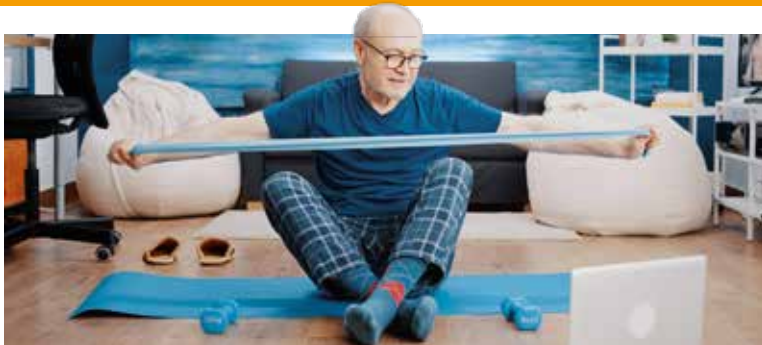


Javítsd az életminőséged a rendszeres mozgással!



Atéli időszak beköszöntével a legtöbb ember kényszerűségből bezárkózik, és ezzel hangulata borongóssá válik. Szükség azoknak a programoknak a lehetősége, ahol társaságban szabad levegőn mozoghatunk, sportolhatunk. Főleg idősebb korban nehezebb azokat a „kapaszkodókat”, partnereket, programokat megtalálni, akikkel és ahol kielégíthetik mozgásigényüket, és tehetnek testi-lelki jólétük fenntartásáért.

A Magyar Szabadidősport Szövetség (MASPORT) a szövetség

weboldalán online elérhető Mozgásélmény senioroknak Programja keretein belül olyan videós gyakorlatokat biztosít, amelyek elvégzésével fittebb, kiegyensúlyozottabb napokat élhetnek a régebb óta fiatalok. Ráadásul mindezért fizetniük sem kell. Nem kell kimozdulni a csúszós hideg utakon ahhoz, hogy a tornák elérhetőek legyenek. A masport.hu oldalon követhető program kiválóan alkalmas arra, hogy a napi rutinba bevehesse még az is a mozgást, aki azelőtt sosem sportolt.

MIBEN SEGÍT A RENDSZERES MOZGÁS?

Javítja a közérzetet, segít a függetlenségben, boldogabb életet eredményez. Rendszeres mozgással a hétköznapi tevékenységek elvégzése könnyebben és kevésbé fárasztóan teljesíthető majd.

MIÉRT FEJLESZD A TESTI KÉPESSÉGEIDET, LEHETŐSÉGEIDET?

- az ÁLLÓKÉPESSÉGEDET – mert ez a képesség szükséges többek között többfogásos ételek elkészítéséhez, majd a mosogatáshoz, a hosszabb ideig tartó feladatok elvégzéséhez.
- a MOZGÁSKOORDINÁCIÓDAT – mert szükséged van erre a képességre az összetett feladatok elvégzésénél, pl. a telefonáláskor, takarításkor.
- az EGYESÜLYÉRZÉKEDET – mert pl. a létrára állásnál, függőnyleszedésnél jól jön, hogy biztonságosan elvégezhess ezeket a tevékenységeket.
- az ERŐT – mert erre van szükséged az unokád felemeléséhez, a bevásárló táska cipeléséhez vagy a hólapátoláshoz is.
- a MOZGÁSTERJEDELMEDET - mert ennek fejlesztésével könnyebben húzod fel a zoknidat, csatolod be a melltartódat, veszed fel a kabátodat, fésülöd meg a hajadat.
- a SZELLEMI KÉPESSÉGEIDET – mert könnyebben tarthatod észben a fontos feladataidat, jobban emlékszel majd arra, hogy hova tetted a szemüvegedet.

Az ingyenes Mozgásélmény senioroknak Program videóit között a különböző területekhez kapcsolódó gyakorlatok is megtalálhatóak. A regisztrációt nem igénylő felület egyszerűen kezelhető. Idősen is sokat tehetünk fittségünk megőrzéséért akár napi 15 perc mozgással otthonunk kényelméből. A program az Aktív Magyarország támogatásával valósul meg. További részletek: **www.masport.hu**