

**TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0022**  
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS ÉLETMÓDVÁLTÁS  
A TOKAJI KISTÉRSÉGBEN



## Mozgásterápia időseknek



## ***Mozgásterápia időseknek***

„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 egyensúlyérzékletet 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 levegő, 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 kezelésekből részesülhet, melyek felfrissítik szervezetét. Sok OEP által támogatott hely van.

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

De 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 megnyújtózza 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 fekve, felváltva talpra húzzuk egyik, majd a másik lábat. Ismételjük 8-szor.





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



Nyújtva emeljük fel a lábat a talajról, lábfej 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 fekve, hajlítsuk be térdből az egyik lábat, majd nyújtsuk vissza.  
Ismételjük a másik lábbal is 8-szor.



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

### **Levezetés:**



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.

A feladatok között tartson pihenőt, ha szükségesnek érzi. De 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 (pl. Innoheuma krém).

**Tornázzon tovább nyugodtan!**



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszeczenyiterv.gov.hu](http://www.ujszeczenyiterv.gov.hu)  
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



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