

# Elérhető mozgásformák mindenkinek

Számos olyan mozgásforma létezik, amelyhez könnyen és költséghatékonyan hozzájuthat bárki.

## A gyaloglás

A gyaloglás a legegyszerűbb helyváltoztató mozgás, valamint a legolcsóbb közlekedési eszköz. A gyaloglásra jellemző, hogy a talajon van váltakozva egy vagy két láb a mozgás alatt. A rendszeres testedzés legkönnyebb testmozgása ez.

Ajánlható mindenkinek kortól függetlenül, aki hosszú évek óta nem sportol. Annak is, aki talán még testnevelésből is felmentett volt, de nem szív- és keringési betegség miatt és tökéletes mozgásforma a túlsúlyosoknak is.

Kezdésnek elegendő napi 20-30 perc gyalogjárás: például ha-

zafelé a munkahelyről vagy vacsora után a környéken. Aztán nő az edzettség – ez esetben állóképesség – és egyre hosszabb ideig végezhető ez a testmozgás is.

## A futás

A futás mindenki sportja, nemcsak a nagy tehetségeké. Futni egyedül is jó, mert zseniális ötletek juthatnak közben a futó eszébe. Ugyanakkor jó társakkal együtt futni is, mert ha várnak a sarkon a megbeszélte időben, akkor nem halogatjuk a futóedzést napról-napra. A futás a fogyókúra szempontjából az egyik leghatásosabb mozgás.

## A kerékpározás, az úszás

Mindkettő állóképességi sportág és a világ legcsodálatosabb sportstadionjában, a természet-

ben űzhető. Javasolt edzésféle bármely korosztálynak, sportos előélet nélkül is, akár kis túlsúllyal együtt, ha tud úszni, kerékpározni. Fokozatosan és rendszeresen kezdjük mindkét sportág mozgását 20-30 perces edzésekkel hetente 2-3 alkalommal. Aztán emeljük az időtartamot 30-40 percre 3 hét után, de a sebességet még ne. Legalább hetes rendszeres testedzés után ajánlott a tempó fokozása úgy a vízben, mint a drótszamáron.

## A labdajátékok, a tánc

A régen már űzött sportágak felelevenítése gyorsan megy, de itt is fontos az első 2-3 héten a fokozatosság.

A társas-, a csapatsportok nehézsége a közös találkozó azonos időben, de nagy könnyebbség a közösség ereje, a csapatsiker.

Szükséges a 10 perces általános bemelegítés, azaz a testi és lelki ráhangolás, és ezt követően a sportági speciális bemelegítő gyakorlatok 5-10 percig az edzés

elején.

Labdajáték a tollaslabdázástól a röplabdán át a fallabdáig mind, amelyet valamilyen labdával játszanak. A tánc lehet néptánc vagy klasszikus szalontánc is.

## Speciális sportolási lehetőségek

A helyben futás, az egyéni gimnasztika vagy torna, a hétvégi kirándulás vár foglalással együtt, a lépcsőn járás lift helyett, az ugrókötelezés, az intenzív kerti munka és a súlyozás mind-mind végezhető testmozgás.

Mindegyik mozgásforma esetén a fokozatos terhelésű kezdés és a rendszeresség fontos alapelv. A testtömeg esetleges gyors növekedésének megelőzésére kétnaponta szükséges a 30-40 perces testmozgás a felsoroltakból. Sőt a kerti munka legalább 2-3 órással legyen lendületes tempóban (folyamatos evés-ivás nélkül).

Nem baj, ha elfárad a testedzés után, de ne fáradjon bele!

Jó sportolást!



Kedvezményezett:

Kiskunmajsa FC

6120 Kiskunmajsa, Kálvária u. 12.

„Együtt, sportosan egészségünkért!”

TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1667



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



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