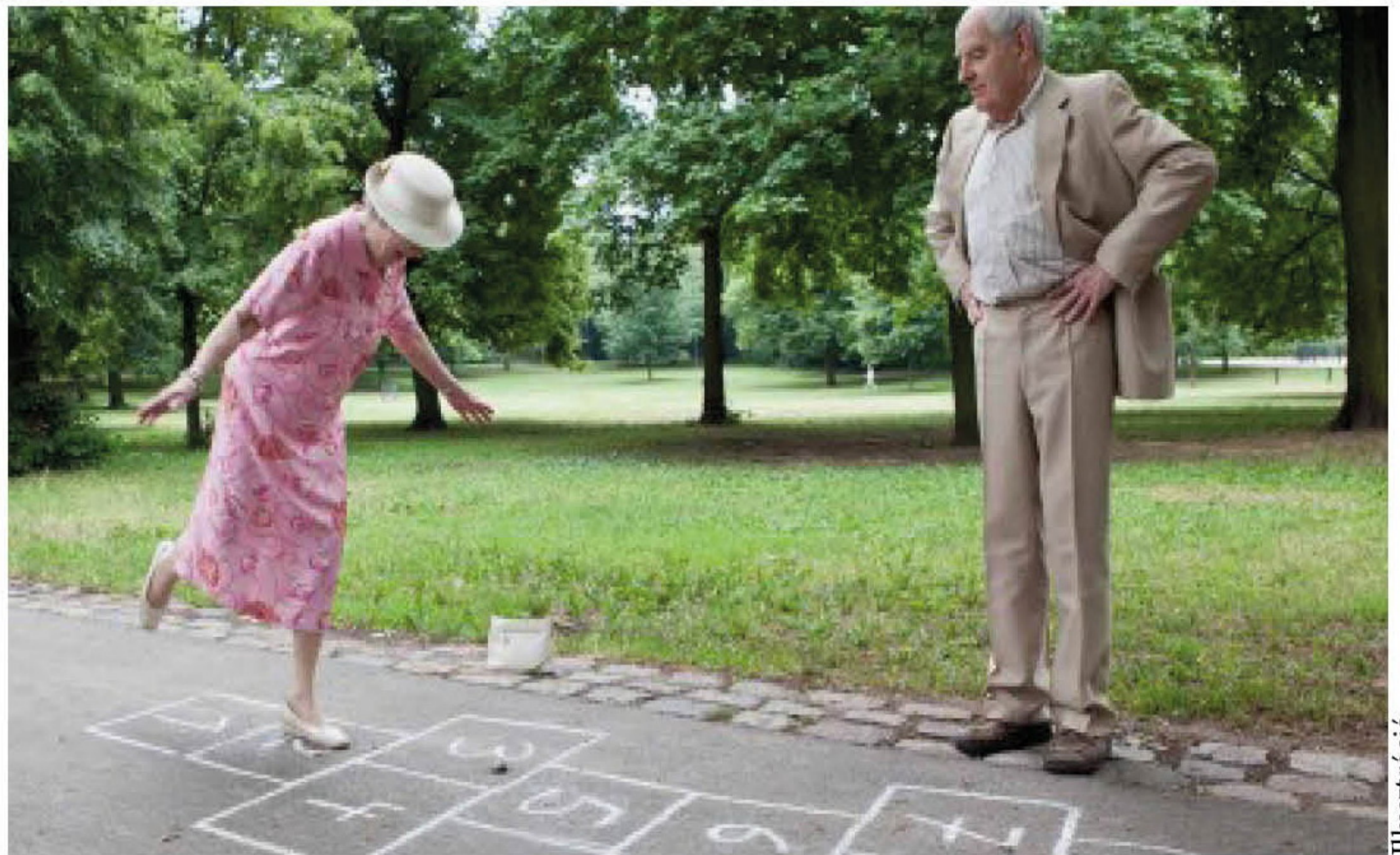


Néhány alapvető szabályt érdemes betartani, hogy a testmozgás hasznos és élvezetes is legyen.

- Kezdés csak egészségesen, rajt csak a családorvos „látogatása” után.
- Fokozatosan növeljük a mennyiséget és még lassabban az erő kifejtést!
- Ha gyalogolunk, legyen sportöltözetünk, a jó cipő fontos, minden más lehet több tíz éves, akár lyukas is.
- Betegen nincs testedzés.
- Főétkezés után gyalogolni lehet, de aktívabb testedzést érdemesebb 60-90 perccel az étkezést követően kezdeni.
- Fontos a bemelegítés!

Ajánlott sportágak

- A természetjárás, a kirándulás nemcsak társas és gyalogló testedzés, hanem csodálatos élmény is.
- Az úszás, a vízi torna is ajánlott és igen hasznos mozgásforma.
- A gimnasztika, a gerinctorna szakember vezetésével akár szórakozás is lehet a testedzés mellett.
- A kerékpározás minden korban a „függetlenség” érzését adja a tekerőnek. Főleg ha egyéni a sebesség.
- A tánc, legyen bármelyik válfaja, kiváló testedzés, szórakozás, kulturális és társasági tevékenység is egyben.



Illusztráció

- A labdajátékok például az asztalitenisz, a tenisz, a tollaslabda vagy a kispályás labdarúgás kelendő óvatossággal akár az unokákkal együtt is űzhetők
- A lovaglás, a tájfutás, az evezés, a korcsolyázás, a golf – többek között – olyan sportágak, amelyeket korábbi sportmozgás-ismeretek alapján, kortól függetlenül, de egyéntől függően lehet űzni idősebb korban is.
- A jóga és a keleti mozgássorok is hasznosak, csak tudni kell, hogy időskorban nehezebben és lassabban sajátíthatók el az új sportmozgások.
- A sportmozgást segítők közösségek, személyiségek, események

Az időskori testmozgást segítheti például:

- sportegyesület, nyugdíjas klub, családi vagy baráti társaság, más civil szervezet, lakóközösség, egyes sportünnepek gyalogló vagy gimnasztikaszámai;
- korosztályos versenyek és ezekre való folyamatos felkészülés;
- sportolási lehetőségek biztosítása, példamutató kortársak, helyi közéleti személyiségek
- vagy akár a szupernagyi szerep, mint a családi egészséges életmód karmestere.

Ne feledjük, a rendszeres testmozgást sosem késő elkezdeni!

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.