



SPORTESZKÖZÖK HASZNÁLATA

Hogyan sportoljunk biztonságosan



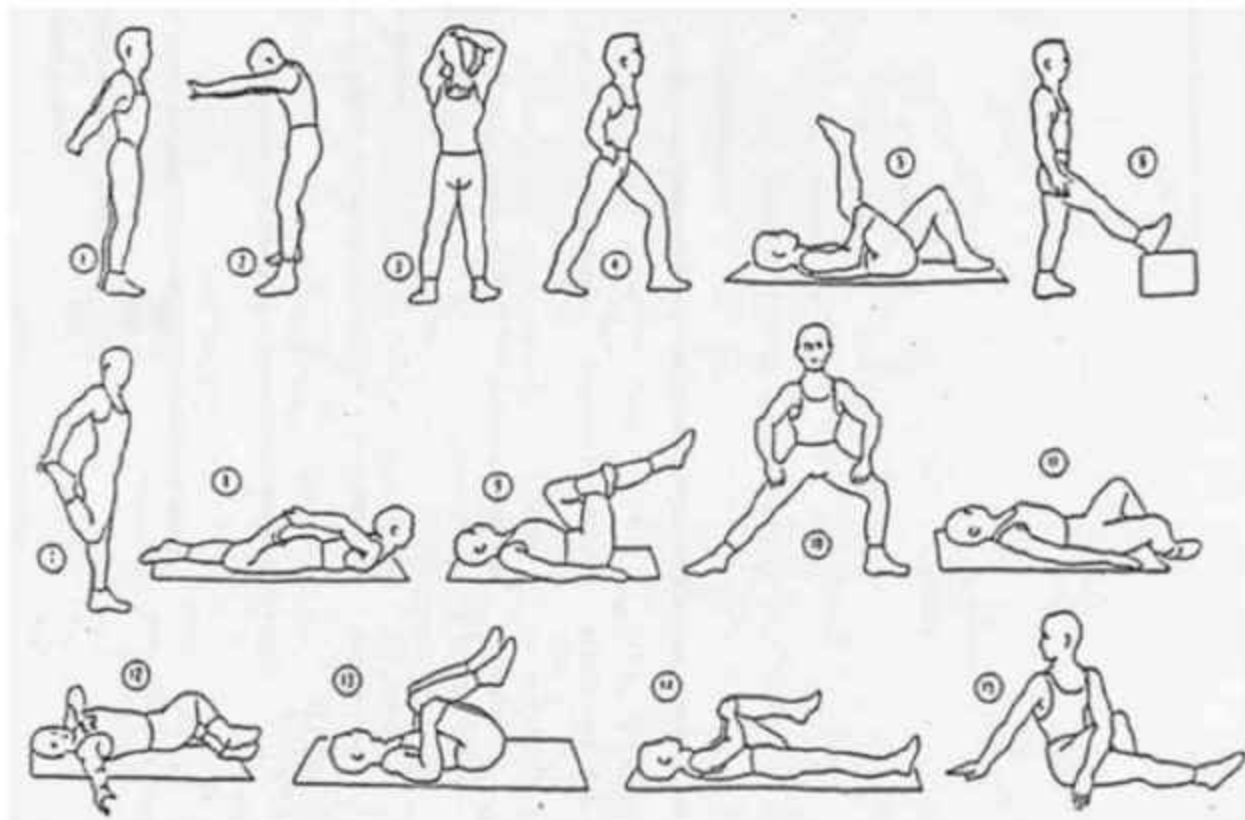
A bemelegítés



Az edzés megkezdése előtt mindig végezzünk bemelegítő gyakorlatokat.

Ez azért fontos, mert könnyen megsérülhetünk, ha hirtelen terheljük az izmainkat, ízületeinket
Végezzünk néhány gimnasztikus gyakorlatot:

- bokakörzés
- térdkörzés
- nyújtó gyakorlatokat



Jó tanácsok edzéshez



Edzés előtt legalább 1 órával már ne együnk!

Fontos a megfelelő sportos,
laza ruházat, és a kényelmes, jól befűzött cipő.



Mindig legyen kéznél egy üveg víz, amiből edzés során
kortyolhatunk.





Mire való a Flabélos?

- A **Flabélos** a testre gyakorolt "rezgés" által mozgatja meg az izmainkat
- Szervezetet nem terheli meg
- Kíméli az ízületeket és a szívet is
- A Flabélos segítségével megelőzhetők a mozgáshiány okozta megbetegedések
- Használatától jobb lesz a közérzetünk
- Kifejezetten jó hatása van a szervezetre és az emésztésre



Mikor ne használjuk?



Vannak olyan betegségek, vagy állapotok, amikor nem javasolt használni a Flabélost

- ha betegek, lázasak vagyunk
- ízületi fájdalmaink vannak
- ha eltört a csontunk, vagy sérülést szenvedtünk



Ezért mindig beszéljük meg az edzőnkkel, mielőtt használnánk a gépet!



Miért jó a futógép?

- Erősíti az ízületeket
- Az inak és szalagok megőrzik rugalmasságukat
- Növeli az energiát és az állóképességet
- Sok betegséget segít megelőzni, például a szívbetegséget, elhízást, csontritkulást
- Segít fenntartani a normális testsúlyt
- Segít a stressz feloldásában
- Jobban alszunk tőle
- Csökkenti az öregedést hatásait



A futógép használata



1. Elsőként a gép két oldalán lévő stabil részre álljunk rá, ne pedig egyből a szalagra!
2. Indítsuk be a futószalagot a (START) gomb lenyomásával.
3. Ez után lépünk csak rá a szalagra! Menet közben a (+) gombbal növelhetjük a szalag sebességét.
4. Szükség esetén a (-) jelzésű gombbal csökkenthetjük azt. Egyenes testtartással gyalogolj vagy fuss a gépen!
5. Az edzés végén nyomjuk meg a (STOP) gombot, és még mielőtt leszállnánk a gépről, várjuk meg a szalag teljes megállását.

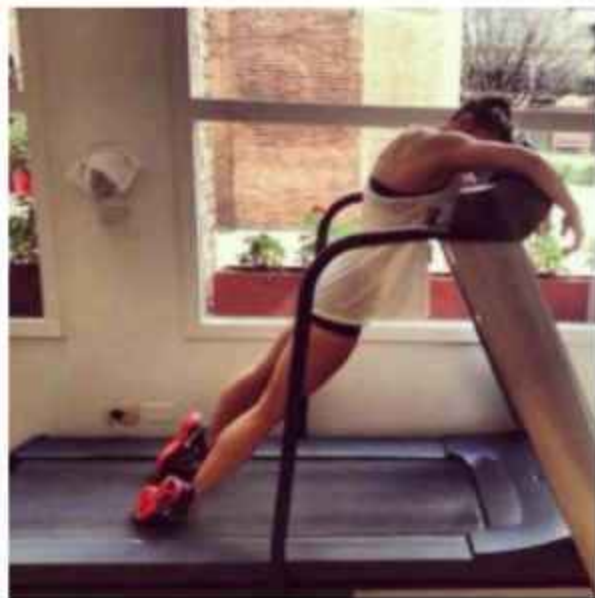


A futógép használata



- Vészhelyzetben a kilépéshez kapaszkodjunk meg a kétoldali tartókarba, és helyezzük lábainkat a lábtartóra, majd húzzuk ki a biztonsági kulcsot.
- A kijelzőjén találunk egy feltűnően nagy és piros színű gombot, az a vészleállító gomb. Ha ezt megnyomjuk, rögtön megáll a gép.
- Futás közben figyeljünk a megfelelő légvételtre és az egyenes testtartásra.
- Az orron át szívjuk be, és a szájon keresztül fújjuk ki a levegőt.
- A vállakat lazítsuk el!

A futógépet csak az edzőnk jelenlétében használjuk!



A szobakerékpár



Miért jó a szobakerékpár?

- Segít fenntartani a normális testsúlyt
- Segít a fogyásban
- Segíti tüdőnk jobb működését
- Erősíti az izmainkat, ízületeinket
- Akkor is tekerhetünk, ha rossz idő van kint



Szobakerékpár használata



1. Állítsuk be az ülés megfelelő magasságát!
2. Olyan magasra állítsd be, hogy ülés közben a térded enyhén behajlított legyen!
3. Kezdjünk el könnyű ellenálláson hajtani (1-2 fokozat)!
1. Ha már elfáradtunk, tegyük az ellenállást nagyobbra (tekerjük felfelé az ellenállást szabályozó gombot)!
2. Az edzés befejeztével pár percig ismét könnyű, laza tempóban tekerjünk!





Miért jó a taposógép?

- A taposógép a lépcsőzés közben végzett mozgást utánozza
- Leginkább a comb és a fenék izmait dolgoztatja meg
- Megkíméli az ízületeinket edzés közben



Taposógép használata



- A taposógép használata közben ügyeljünk, hogy a hát és *az egész testtartás* legyen *egyenes*.
- Lefele nyomáskor teljes talpunk a lábtámaszon feküdjön
- Visszaengedéskor a sarok kicsit elemelkedjen
- Ne támaszkodjunk karral





Miért jó az ugráló asztal?

- Az ugráló asztalon, más néven trambulínon való ugrálás a legtöbb izomcsoportot megmozgatja
- Fejleszti az egyensúlyérzékét
- Javítja a koncentrációt
- Kíméli az ízületeket mozgás közben
- Alakformáláshoz, fogyókúrához is jó mozgás



Az ugráló asztal használata



1. Egyszerre csak egy valaki használja az ugráló asztalt.
2. Ugrás közben mindig nézzük az ugráló asztalt!
3. Csak száraz ugráló felületen ugráljunk!
4. Szeles időben ne használjuk!
5. **Down-szindrómával élők kerüljék ezt a fajta mozgást! (A rázkódás megterheli a gerincoszlopot, különösen annak felső szakaszát.)**





Miért jó az erőemelés?

- Izmainkat növelhetjük vele
- Erősebbek lehetünk



Az erőemelés menete



- A rudat kiemeljük az állványról, és hátralépünk.
- A rudat vízszintesen a vállakon tartjuk, a kéz és az ujjak átfogják a rudat (nem a karmantyút).
- Függőleges testhelyzetet veszünk fel.
- A lábak szilárdan a talajon, a térdek rögzítve.
- Amikor sikerül mozdulatlanul megállni, és a rúd is a megfelelő pozícióban van, akkor következik a guggolás.
- Guggolás során addig kell lesüllyeszteni a testet, míg a csípő alacsonyabban nem lesz, mint a térdek teteje.



Jó tanácsok erőemeléshez



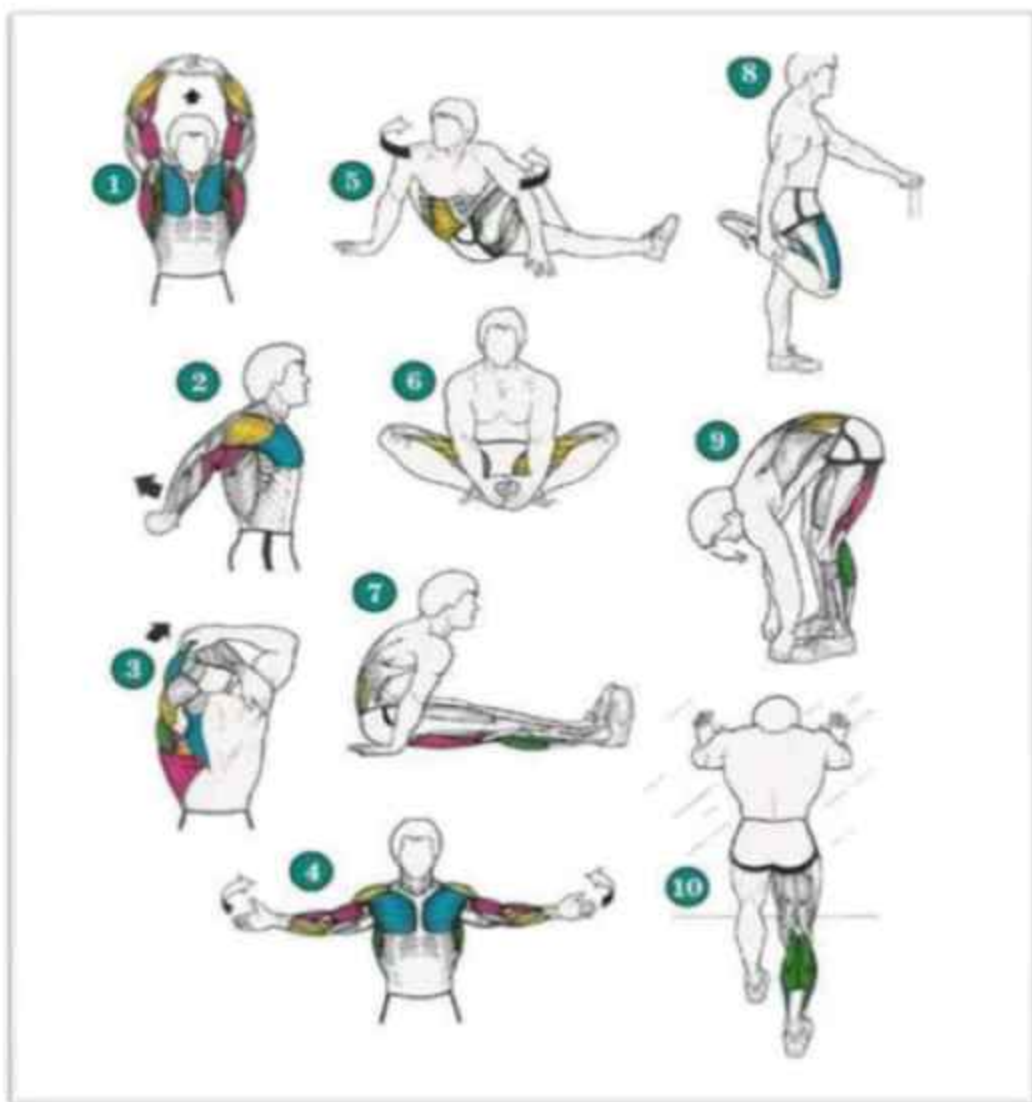
- Csak az edzőnk segítségével emeljük súlyt
- Eleinte csak kis súlyokat emeljük
- Fokozatosan növeljük a súlyt
- Vigyázzunk magunk, és társaink testi épségére erőemelés közben



Az edzés befejezése



Minden edzést nyújtással zárunk.
Íme néhány nyújtógyakorlat:





Miért jó a masszázis?

- A **masszázs** segít megőrizni az egészségünket
- Jó hatással van a belső szerveink működésére:
- a vérkeringésre
- a csontokra
- az izmokra és ízületekre
- pszichére, az idegrendszerre
- és a bőrre.



A **masszázs időtartama** 5 perctől kezdve akár 1 órán át is tarthat.

Jó tanácsok masszázshoz



Mivel a masszázst magán a bőrön célszerű végezni, ezért vetkőzzünk le, amennyire szükséges.

- Vegyük le cipőnket,
- övünket,
- óránkat,
- gyűrűinket és
- nyakláncunkat, hiszen ezek csak zavarólag hatnak.



🔍 Mikor kerülendő a masszázs? ⚠️

- Ha lázas vagyunk
- Nőknél havi vérzés előtt és közben
- Fertőző betegségek, bőrbetegségek esetén
- Csontritkulás esetén
- Rákos, daganatos megbetegedések esetén
- Epilepsziás beteg esetén
- Komoly szívbetegség esetén
- Súlyos pszichés betegség esetén
- Trombózis fennállása esetén



Sporteszközök használata

Könnyen érthető kiadvány

Kiadja: Down Alapítvány

1145 Budapest, Amerikai út 14.

Tel.: (061) 363 6353

E-mail cím: down@downalapitvany.hu

web:www.downalapitvany.hu

Adószám: 18005282-1-42

Bankszámlaszám: 10918001-00000013-38730007

Készült a „Autonóm élet, támogatott életvitel” projekt
keretében (FOF2017)



A kiadvány az FSZK támogatásával készült a
Down Alapítvány „Autonóm élet, támogatott életvitel” projektjehez