



Maradj otthon is aktív!

A Magyar Életmód Orvostani Társaság ajánlása idősek részére

A COVID-19 vírus következtében sokan maradnak otthon, ami nehezítheti a mindennapi sportolás megvalósítását. Érdeemes azonban kihasználni az időt, és minél többet mozogni nem csak a fizikai, de a mentális egészség megőrzése, fejlesztése érdekében is!

A WHO (*Egészségügyi Világszervezet*) ajánlása szerint¹ hetente legalább 150 perc közepes vagy 75 perc erős intenzitású kardio edzést (*gyaloglás, kerékpározás, úszás, futás stb.*) és hetente két alkalommal erősítő edzést érdemes végezniük a felnőtteknek és időseknek egyaránt. Ezen felül fontosak a mindennapi aktív tevékenységeknek is, mint a könnyű kertészkedés, kutyasétáltatás, házimunkák elvégzése. Ezek kevésbé megerőltető mozgások, ám szintén hozzájárulnak az egészség megőrzéséhez.

Tanácsok a mindennapokhoz

Gyalogolj minél többet! Még a kis lakásokban, vagy akár helyben végzett gyaloglás is segít, hogy aktív maradj. Telefonálás közben is inkább állj vagy sétálj ahelyett, hogy leülnél. Lehetőleg friss levegő mellett csináld: menj ki az erkélyre, a kertbe, vagy csak nyisd ki az ablakot közben.

Állj fel és mozogj! A kifejezetten egészségkárosító ülő életmódon sokat javít, ha az ember 30 percenként (munka közben is!) mozog, akár csak 5-10 percet. Nyújtózz, sétálj egy rövidet vagy akár végezz pár erősítő gyakorlatot is! Nem csak a hátad nem fog fájni, de az egész tested felfrissül tőle.

Legyél következetes! Érdeemes rendszert vinni a mindennapi mozgás, étkezés kialakításához. Állíts be ébresztőt 30 percenként vagy eddz mindig ugyanakkor – kinek ami működik.

Találj motivációt! Tűzz ki napi, és hosszútávú célokat is. Sokat segíthet, ha naplózod mindennapi testmozgásaidat vagy megörökíted a jól sikerült ételeket. Oszd meg sikereidet családdal, barátaiddal, ösztönözzétek egymást!

Hogyan, mit mozogjak?

FONTOS: az alábbi tanácsok egészséges felnőtteknek, időseknek szólnak, ha orvosuk az ellenkezőjét nem javasolta. A krónikus betegségekkel élőknek szükséges odafigyelni egészségük, állapotuk ellenőrzésére edzés előtt vércukor- és/vagy vérnyomásméréssel. További tudnivalók az alábbi tájékoztatókban találhatóak:

- [Testmozgás cukorbetegséggel](#)
- [Testmozgás magas vérnyomással](#)

Gyakoriság: Legyél aktív egész nap, eddz minden nap!



Időtartam: Naponta 30 perc az ajánlott, azonban ezt fel lehet osztani több részletre is ha nem megy még elsőre. Minél hosszabb, annál jobb!

Intenzitás: Ajánlott a közepes intenzitás, ami már egy izzasztó, „lihegtető” mozgás. Pontosabban a szívverések számával, pulzussal lehet meghatározni egyénenként: a maximális pulzus $(220 - \text{életkor})$ 50-70%-a. Ennek edzés közbeni ellenőrzésére ajánlott a különféle pulzummérő órák viselése. A cél a végén a „kellemes fáradtság” érzése legyen, ne a rosszullét, teljes kifáradás! Kezdd el könnyebb mozgásokkal, és fokozatosan növeld a nehézségét.

Mozgásfajták: Főként a kardio és erősítő gyakorlatok ajánlottak, a legjobb a kettő variálása.

- Kardionál elsődleges a gyaloglás (lakásban, helyben, kertben), de ha van szobakerékpár, futópad, elliptikus tréner, itt az idő elővenni. Hallgass közben zenét, végezd a mozgást ritmusra!
- Erősítő edzéseknél érdemes nagy izomcsoportokat megmozgató, egyszerű gyakorlatokat végezni. Lehet ez gimnasztika, gumiszalagos vagy súlyzós gyakorlat (*utóbbi két megtöltött ásványvízes palackkal is kiváltható!*). Végezz gyakorlatonként 3 körben 8-12 ismétlést.
- Egyensúly fejlesztésére tökéletesek az egy lábbon végzett gyakorlatok.
- Nyújtó, lazító gyakorlatok egyaránt hasznosak levezetésnek az edzés végén, vagy a hosszas ülést megszakítandó, átmozgató mozgásként.



Mit mozogjak?

Egyszerű gyakorlatokkal és könnyen beszerezhető eszközökkel (mint a gumiszalag, kis súlyz, vízespalack) is végre lehet hajtani például egy, a felsőtestet erősítő gyakorlatsort.

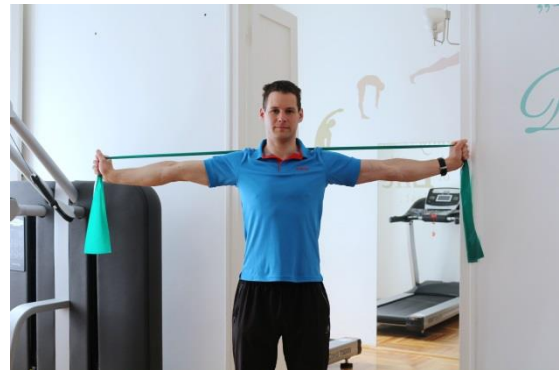
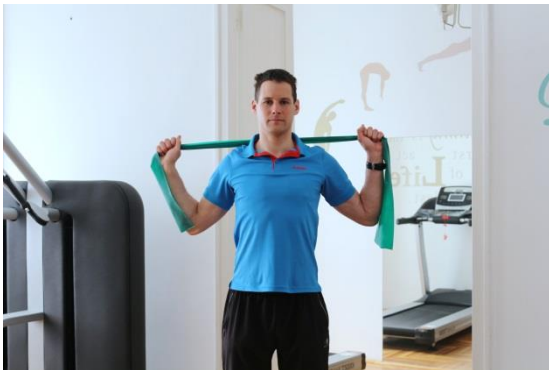
- Végezd a mozdulatokat közepes tempóban
- Minden gyakorlatnál állj egyenesen, húzd ki a hátad
- A véghelyzetben tartsd meg 1-2 másodpercre
- Gyakorlatonként 8-12 ismétlést csinálj, összesen 3 kört



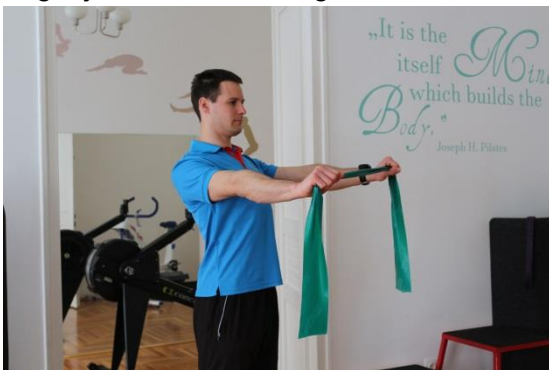
1. Fogjunk egy szalagot vállszélességnél szélesebben és emeljük a fejünk fölé. Húzzuk le a szalagot két kézzel oldalon át, oldalsó középtartásig, majd lassan engedjük vissza.



2. Szalag a kézben a tarkónk mögött, vállszélességnél szélesebb fogásban. Lapockák összezárva. Húzzuk ki a szalag 2 végét oldalra, lapocka maradjon zárva, amennyire lehetséges, majd lassan engedjük vissza.



3. Szalag magunk előtt mellső középtartásban. Húzzuk ki oldalon át oldalsó középtartásba, lapockánkat zárjuk össze, könyökünket tartjuk nyújtva vagy enyhén hajlítva, majd lassan engedjük vissza a szalagot.

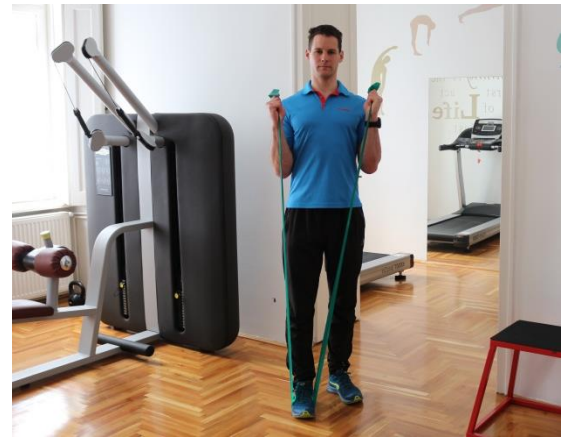
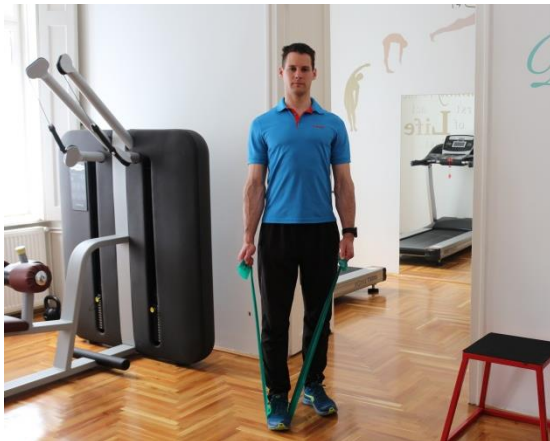




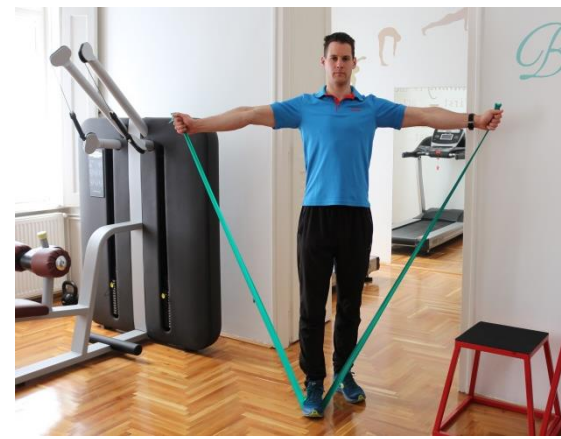
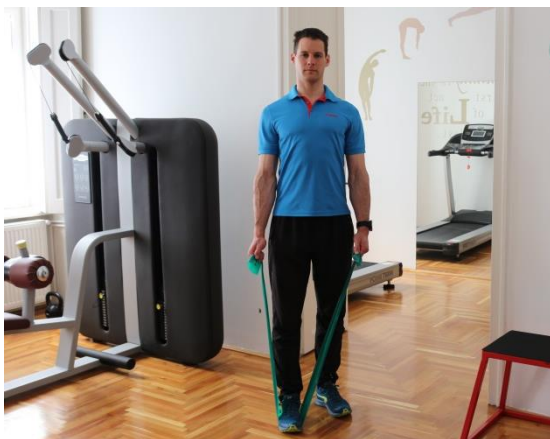
4. Szalag a hátunk mögött, két vége a kezünkben. Nyújtózunk előre az egyik kézzel, másik kezünk fix. Lassan visszaengedjük, majd csere.



5. Lépjünk egyik lábbal gumiszalag közepére és fogjuk meg a két végét. Magad előtt hajlítsuk be az alkart, közelítsük a csuklókat a válladhoz, miközben a csukló fix.



6. Lépjünk egyik lábbal gumiszalag közepére és fogjuk meg a két végét. Emeljük meg vállmagasságig (vagy ameddig megy) a kart úgy, hogy a könyök végig enyhén hajlítva marad.





WHO: Stay physically active during self-quarantine. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>

ACSM Exercise is Medicine: Staying Active During the Coronavirus Pandemic.
https://www.exerciseismedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_%20Staying%20Active%20During%20Coronavirus%20Pandemic.pdf