



# EDZÉS, FITNESS, SPORTESZKÖZÖK

Hogyan sportoljunk biztonságosan





# Edzés, fitness, sporteszközök Hogyan sportoljunk biztonságosan

Könnyen érthető kiadvány

Kiadja: Down Alapítvány

1145 Budapest, Amerikai út 14.

Telefon: (061) 363 6353

E-mail: [down@downalapitvany.hu](mailto:down@downalapitvany.hu);

Web: [www.downalapitvany.hu](http://www.downalapitvany.hu)

Adószám: 18005282-1-42

Bankszámlaszám: 10918001-00000013-38730007

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



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA



Fogyatékos Személyek  
Esélyegyenlőségéért  
Közhasznú Nonprofit Kft.

A kiadvány az Emberi Erőforrások Minisztériuma  
és a Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közhasznú  
Nonprofit Kft. támogatásával készült

a Down Alapítvány „Autonóm élet, támogatott életvitel” projekthez.





# Mozgás, sport, egészség

## Miért sportoljunk?



- A mozgás az egészséges életmód része.
- A sportolás eredménye: jó fizikai állapot, teherbírás.
- Kellemes időtöltés.
- Barátokat lehet szerezni az edzéseken.
- Sokat lehet tanulni a testünkről, az egészsé-günkről.
- Versenyekre lehet járni.
- Örömet okoz a részvétel, a teljesítmény, a győzelem.
- Jó hatása van az ember testére és lelkére.





# Edzés

## Jó tanácsok edzéshez?



- Edzés előtt 1 órával már ne együnk!
- Sportos, laza ruházatot válasszunk!
- Kényelmes, jól befűzött sportcipőt viseljünk!



- Mindig legyen kéznél egy palack víz, hogy edzés közben kortyolhassunk belőle.





# Bemelegítés

Az edzés megkezdése előtt végezzünk bemelegítést fentről lefelé haladva.



Ez azért fontos, mert könnyen megsérülhetünk, ha hirtelen terheljük az izmainkat, ízületeinket.

## Végezzünk néhány tornagyakorlatot:

- Fejkörzés elől válltól-vállig és vissza.
- Vállkörzés, karkörzés.
- Törzsdöntés, törzshajlítás, törzsfordítás.
- Csípőkörzés.
- Lábemelés, lábkörzés, helyben futás, térdemelés, sarokemelés.
- Bokakörzés.





# Stretching

- A stretching szó nyújtást jelent.
- Minden edzés végén nyújtani kell az izmokat.
- Csak bemelegített izmokat nyújts.
- Nyújtást végezhetünk csoportos óra keretében, de egyedül is edzés után.



Miért jó a nyújtás?

- Célja az izmok és ízületek karbantartása.
- Segít az izmok erejének megtartásában.
- Segíti a helyes testtartás megőrzését és kialakítását.





# Ugrálóasztal



## Miért jó az ugrálóasztal?

- Az ugrálóasztalon, más néven trambulínon való ugrálás a legtöbb izomcsoportot megmozgatja.
- Fejleszti az egyensúlyérzékét.
- Javítja a koncentrációképességet.
- Kíméli az ízületeket mozgás közben.
- Alakformáláshoz, fogyókúrához is jó mozgásfajta.





# Ugrálóasztal

## Használata, szabályok



- Egyszerre csak egy ember használhatja az ugrálóasztalt.
- Ugrás közben mindig nézzünk le az ugrálóasztalra!
- Vizes ugráló felületen NE ugráljunk!
- Szeles időben NE használjuk!
- **Gerincbántalom, gerincbetegség esetén ne használjuk!**





# Szobakerékpár



## Miért jó a szobakerékpár?

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





# Szobakerékpár és spinning kerékpár

## Használata, szabályok



- Allítsuk be az ülés megfelelő magasságát!
- Olyan magasra kell beállítani, hogy ülés közben a térd enyhén behajlított legyen!
- Kis ellenállással kezdjük el hajtani a biciklit és fokozatosan növeljük az ellenállást.





# Taposógép

## Miért jó a taposógép?



- A taposógép a lépcsőn járást utánozza.
- A comb és a fenék izmait dolgoztatja meg.
- Ízületeinket kímélő mozgás.
- A fogyásban is segítségünkre lehet.





# Taposógép

## Használata, szabályok



- A taposógép használata közben a testtartás legyen egyenes, húzzuk be a hasunkat, helyezzük a sarkunkra a súlypontot.
- Lefele: teljes talpunkkal támaszkodjunk és nyomjuk lefele a pedált!
- Fölfele: a sarok kicsit elemelkedjen meg a pedál visszaengedésekor!
- Kar támasz, kapaszkodás javasolt, ha nem vagyunk magabiztosak.





# Futógép



## Miért jó a futógép?

- Erősíti az ízületeket.
- Az inak és szalagok megőrzik rugalmasságukat.
- Növeli a szervezet állóképességét.
- Segít megelőzni a betegségeket, például a szívbetegséget, elhízást, csontritkulást.
- Segít fenntartani a normális testsúlyt.
- Segít a stressz oldásában.
- Jobban alszunk tőle.
- Csökkenti az öregedés hatásait.





# Futógép

## A futógép használatának menete



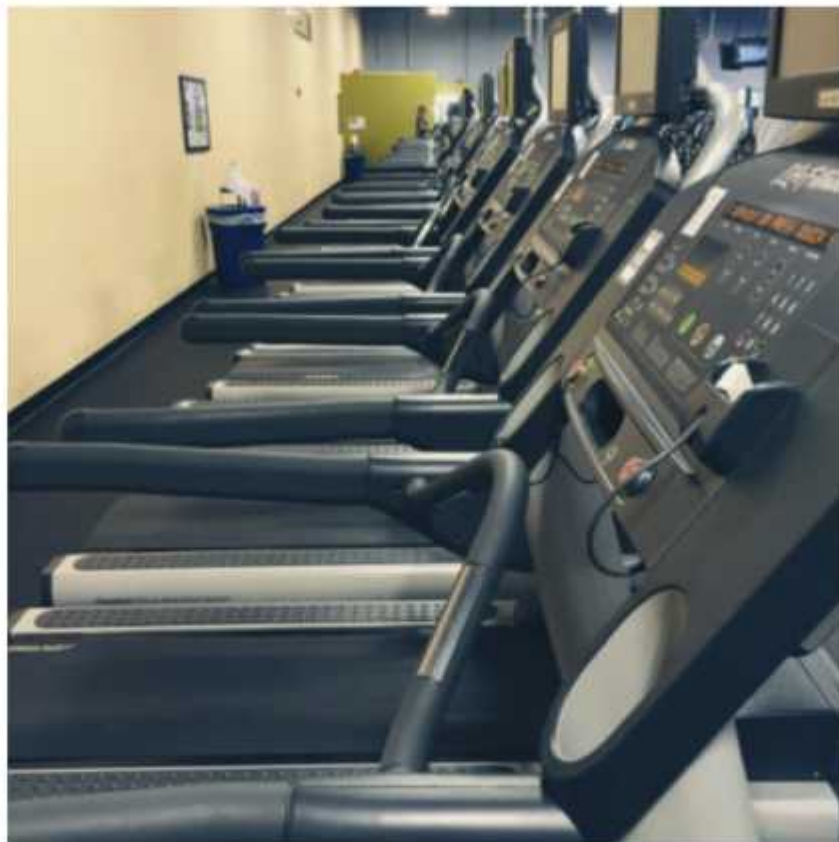
1. Elsőként a gép két oldalán lévő stabil peremre álljunk rá, ne egyből a szalagra!
2. Csíptessük a ruhánkra a biztonsági kulcs csíptetőjét!
3. Indítsuk be a futószalagot a (START) gomb lenyomásával.
4. Ezután lépünk rá a szalagra! Menet közben a (+) gombbal növelhetjük a szalag sebességét.
5. Szükség esetén a (-) jelzésű gombbal csökkenthetjük a sebességet.





# Futógép

6. Egyenes testtartással gyalogoljunk vagy fussunk!
7. Ha az edzést szeretnék befejezni, levezetőnek pár percet sétáljunk a padon alacsony sebességgel.
8. Az edzés végén nyomjuk meg a STOP gombot, várjuk meg a szalag teljes megállását és csak utána szálljunk le róla.





# Futógép

## Jó tanácsok



- Futás közben figyeljünk az egyenletes, mély légvételre!
- Az orron át szívjuk be, és a szájon keresztül fújjuk ki a levegőt.
- A vállakat lazítsuk el, hátunk legyen egyenes, szívjuk be a hasat!
- Mindig erősen fogjuk a kapaszkodó kart!





# Futógép

- Ha bármi bajt észlelünk, vagy megijedünk, nyomjuk meg a stop gombot. Ez egy feltűnően nagy, piros gomb a kijelzőn. Ha ezt megnyomjuk, rögtön megáll a gép.
- Ha vészhelyzet van lépünk a stabil peremre és húzzuk ki a biztonsági kulcsot.
- Ha elesünk vagy bármi történik velünk, a pólónkra csíptetett biztonsági kulcs kihúzódik a helyéről és a gép leáll.



**A futógépet csak edzői felügyelettel használjuk!**





# Ergométer

## Miért jó az ergométer?



- Az ergométer az evezés beltéri változata.
- Ez a legnépszerűbb gép a konditermeinkben.
- Minden testrészünket megmozgatja.
- A két oldalunkat azonosan terheli.
- Jó formában tart.
- Terápiás és rehabilitációs célból is használható.
- Szív- és vérkeringés javítására alkalmas.
- Hatékony a súlycsökkentésben.
- Növeli az erőt.
- Tökéletes kikapcsolódás.
- Élvezetes.
- Lehet versenyezni is vele.





# Ergométer

## Az ergométer használata



Az ergométer összehangolt mozgást kíván, ezért az ergométer helyes használatát tanuljuk meg edzőnktől.

1. Első mozdulatsor a vízfogás: Döntsük előre a felsőtestünket. A vízfogásnál a kinyúlás mértéke kényelmes legyen.
2. Második mozdulatsor az áthúzás: Először a lábunkat nyújtsuk ki és ezzel egy időben a vállunkat lendítsük hátra, a karok maradjanak nyújtva; az áthúzás befejezéseként húzzuk a nyelet a hasunkhoz.
3. Harmadik, befejező mozdulatsor: Kicsit dőlünk hátra a csapás befejezésénél, de ne feküdjünk le; majd kezdődhet előlről.





# Ergométer

## Tanácsok az ergométer használatához



- Az ergométeren állítható az ellenállás.
- Ha kicsi az ellenállás, akkor könnyen evezünk.
- Ha nagy ellenállást állítunk be, nehezebb lesz evezni.
- A beállításhoz kérjünk segítséget.
- Mindig kisebb ellenállással kezdjük, majd fokozatosan emeljük.
- Idős és beteg személyek mindig kis ellenállást alkalmazzanak, nehogy megterheljék szervezetüket.





# Kettlebell

Ezt a mozgásformát gyakorolhatjuk egyedül, edző segítségével, illetve csoportban is.



Testünk **erősebb** lesz, **csúcsformába** kerül. Reggel fitten ébredünk, kiegyensúlyozottabbak leszünk.

Az edzéseken jó a társaság és a hangulat, új emberekkel ismerkedhetünk meg.

Miért jó?

- Csinosabbak és erősebbek leszünk.
- Egészséges táplálkozással kiegészítve fogyhatunk is.
- Különböző súlyú kettlebellt tudunk használni az erőszinttől függően.





# Erőemelés

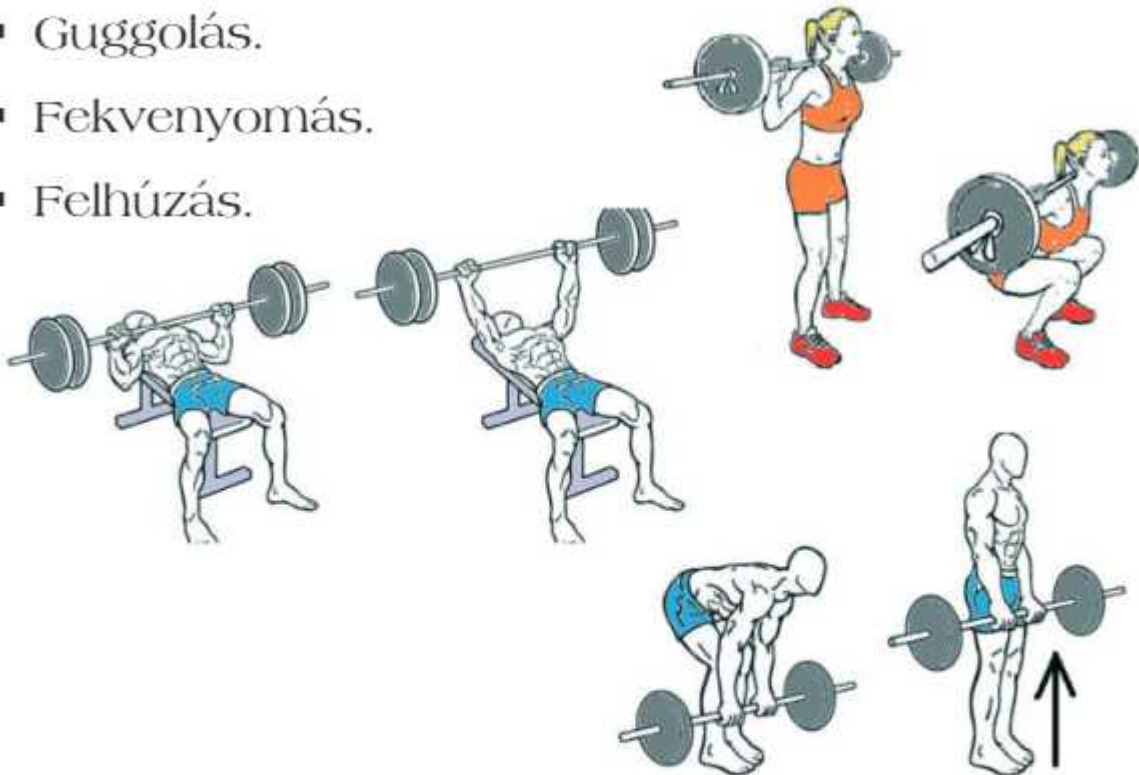


## Miért jó az erőemelés?

- Izmainkat erősíti, növeli.
- Erősebbek lehetünk.
- Szigorú szabályokat tanulhatunk meg.
- Növeli fegyelmezettségünket, koncentrációképességünket.

## Milyen versenyszámok vannak az erőemelésben?

- Guggolás.
- Fekvenyomás.
- Felhúzás.



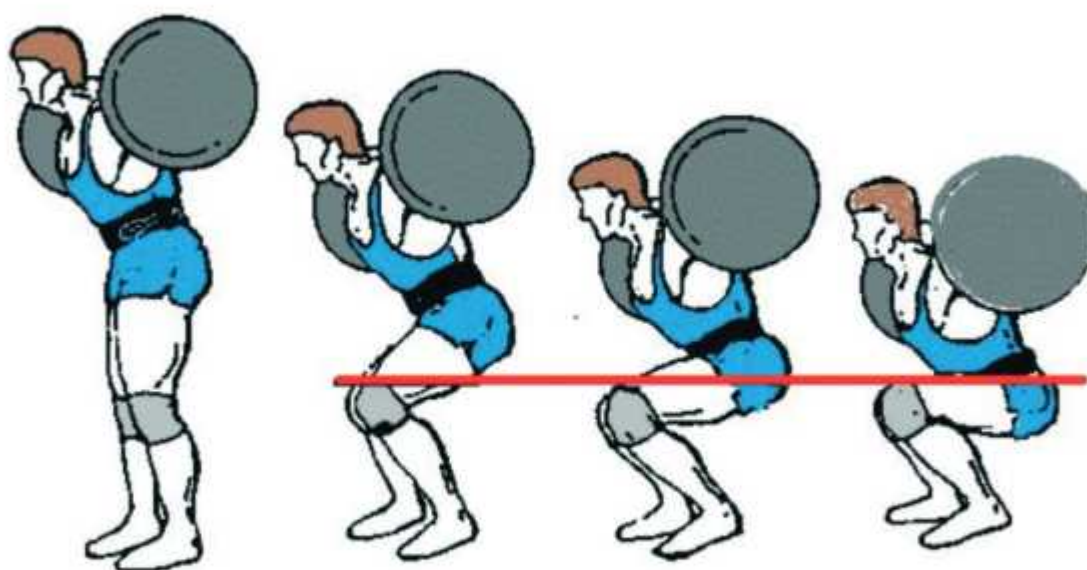


# Erőemelés

## Guggolás



1. A rudat kiemeljük az állványról, vállunkra fektetjük a fejünk mögött és hátralépünk.
2. A rudat vízszintesen tartjuk a vállunkon (hátul) a kéz és az ujjak átfogják a rudat.
3. Függőleges testhelyzetet veszünk fel.
4. A lábak szilárdan a talajon, a térdek rögzítve.
5. Ha mozdulatlanul állunk, és a rúd is vízszintes, jeladásra következik a guggolás.
6. Guggolás: olyan mélyre guggoljunk, míg a csípőnk a térdünk (teteje) alá nem kerül.



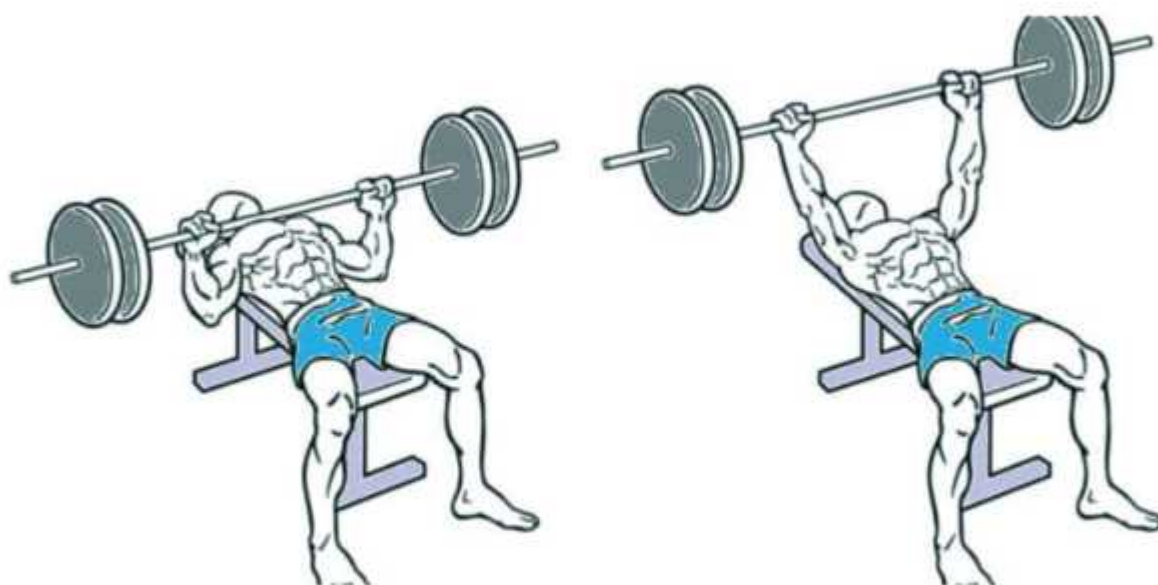


# Erőemelés

## Fekvenyomás



1. Háton fekszünk a padon.
2. A fej, váll, a derék és a fenék a padhoz simul, a cipők teli talppal a padlón.  
Ez a helyzet mindvégig megmarad.
3. Kiemeljük a súlyzót az állványból és kinyújtott karokkal várjuk a jelzést.  
A fogási távolságnak a rúdon jelzett vonalon belül kell maradnia.
4. „Vissza” jelre helyére emeljük a súlyzót.



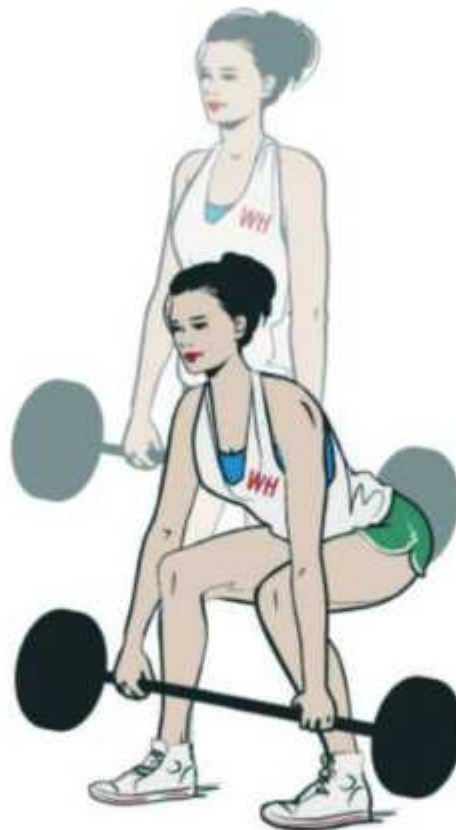


# Erőemelés

## Felhúzás



1. A lábunk előtt fekvő súlyzót két kézzel meg kell fogni.
2. Egyetlen, folyamatos mozdulattal – egyenes háttal, beszívott hassal – fel kell emelni.
3. Majd egyenesen kell állni (egyenes térdek, vállak hátra kihúzva), amíg a „Le!” utasítást meg nem halljuk.





# Erőemelés

## Az erőemelés szabályai



- Erőemelést csak edző közreműködésével szabad végezni!
- Eleinte kis súlyokat emeljük!
- Fokozatosan növeljük a súlyt!
- Guggolásnál és felhúzásnál a tartás nagyon fontos: egyenes hát, hátrahúzott váll.
- Erőemelés közben mindig a feladatra kell koncentrálni, nem lehet mással foglalkozni.
- Vigyázzunk a magunk és társaink testi épségére erőemelés közben!





# Köredzés

**A köredzés sok állomásból, sok eszköz használatával kialakított csoportos óra.**



**Miért jó a köredzés?**

- Átmozgatja az egész testünket.
- Erősíti az izmokat.
- Segíti a fogyást.
- Változatos edzési lehetőség a különböző eszközök miatt.
- Növeli az erő-állóképességet.
- Segíti a szív és keringési rendszer megerősödését.





# Zumba

- A zumba a tánc, az edzés és a szórakozás ötvözete.
- Nem kell hozzá technikai felszerelés, csak egy zenegép hangfalloal, mert a zenének szólnia kell!
- A lényege, hogy egy előtáncos mutatja a gyakorlatokat, ezeket kell utánozni.
- Minden gyakorlat többször ismétlődik, így menetközben meg lehet tanulni.
- A bemelegítés is táncos formában történik.
- Az edzés végi nyújtás, levezetés is része az edzésnek.





# Zumba

- Egyszerű, könnyen utánozható gyakorlatokkal kezdődik.
- Ahogy a csoport halad előre, a résztvevők egyre nehezebb gyakorlatokat képesek leutánozni.

A zumbának több fajtája is van:

- Testformáló zumba.
- Zumba súlyzókkal nehezítve.
- Vízi zumba.
- Táncstílust, például tangót utánzó zumba.
- Pompon zumba.
- Kismama zumba.
- Idősek zumbája.





# Gerincjóga

- A gerincjóga célja a test és az idegrendszer egészségének helyreállítása alapmozgásokkal.
- Jógázhatunk egyedül és csoportban is.
- A jóga nyújtja az izomzatot.
- Javítja a testtartást.
- Segít megnyugodni, kikapcsolni a gondolatokat.
- Segít elsajátítani a helyes légzést. Javítja a relaxációra való képességet.





# Flabélos



## Mire való a Flabélos?

- A Flabélos a test rezegtetésével mozgatja meg az izmainkat.
- A szervezetet nem terheli meg.
- Kíméli az ízületeket és a szívet is.
- Megelőzhetjük a mozgáshiány okozta betegségeket.
- Használatától jobb lesz a közérzetünk.
- Jó hatása van a szervezetre és az emésztésre.





# Flabélos

Vannak olyan állapotok, amikor nem javasolt használni a Flabélost!



- Ha betegek, lázasak vagyunk.
- Ízületi fájdalmaink vannak.
- Ha eltört a csontunk.
- Ha sérült a gerincünk.



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



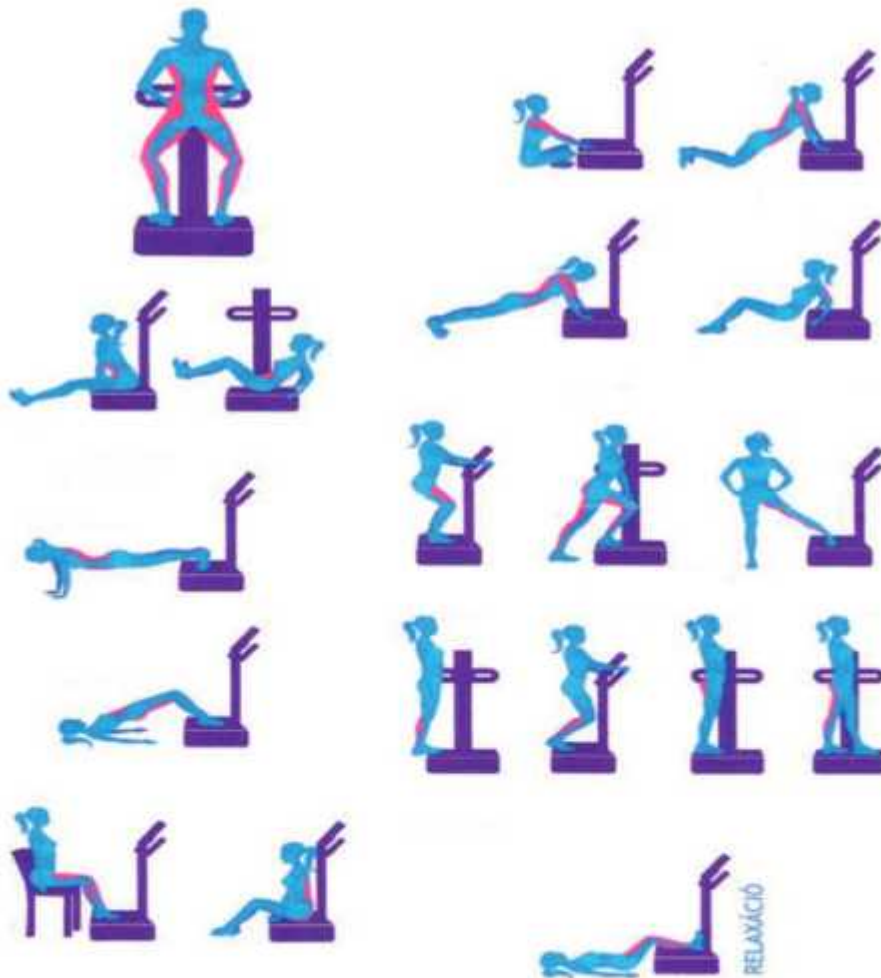


# Flabélos

## A flabélos használata



1. Álljunk rá a gépre
2. Kapcsoljuk be.
3. Gyakorlatokat végezhetünk rajta, ahogy a képen.

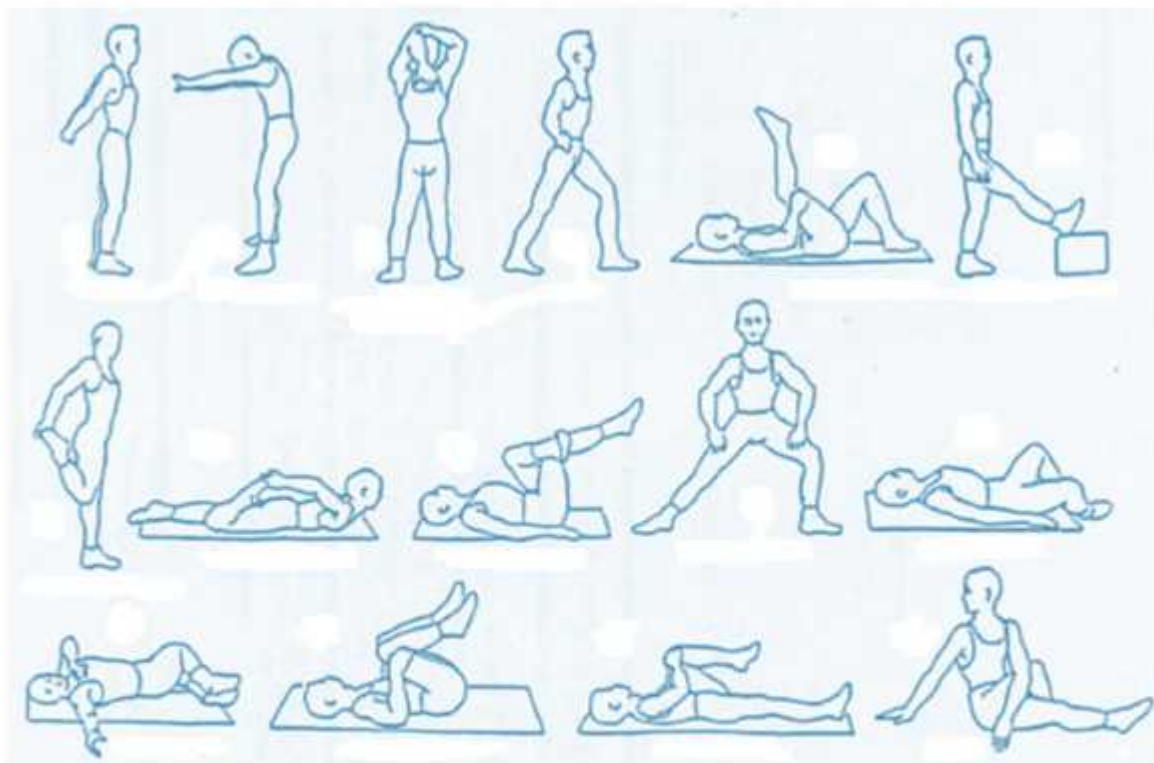




# Az edzés befejezése

Minden edzést nyújtással zárunk.

Íme néhány nyújtógyakorlat:





# Masszázs

## Miért jó a masszázsz?



A **masszázs** segít megőrizni az egészségünket.

Jó hatással van a belső szerveink működésére:

- a vérkeringésre
- a csontokra
- az izmokra és ízületekre
- az idegrendszerre
- a hangulatra
- a bőrre.





# Masszázs

Mivel a masszázst magán a bőrön kell végezni, ezért vetkőzzünk le, annyira, hogy a kezelendő testrészek szabaddá váljanak. Mindenképpen vegyük le a

- cipőnket,
- övünket,
- óránkat,
- gyűrűinket és
- nyakláncunkat.

A **masszázs** időtartama 5 perctől kezdve akár 1 óra is lehet.





# Masszázs



## Mikor kerülendő a masszázsz?

- Ha lázas vagyunk.
- Nőknél havi vérzés előtt és közben.

Betegségek esetén kerüljük a masszázst:

- Fertőző betegségek, bőrbetegségek.
- Súlyos csonttritkulás, törékeny csontok.
- Rákos, daganatos megbetegedések.
- Epilepszia.
- Komoly szívbetegség.
- Súlyos pszichés betegség.
- Trombózis.





# Végszó

## **Sport = egészség!**

A rendszeres sportolás jó fizikai állapotban tartja az embert!

## **Sport = tanulás**

Az edzéseken és versenyeken megismerjük testünk működését, az egészséges életmódot, a sporteszközök használatát és a szabályokat.

## **Sport = barátok**

Az edzéseken és a versenyeken új barátokat szerezhetünk.

## **Sport = teljesítmény**

Mindenki örül annak, ha javul a teljesítménye, egyre gyorsabb, egyre erősebb, egyre kitartóbb lesz.

## **Sport = siker**

Az edzésen egyre javuló teljesítményt a versenyeken elért győzelem koronázza meg!

## **Sportoljatok!**

## **Győzzetek!**





# A Down Alapítvány könnyen érthető sorozatának kiadványai



## **Megjelent, megvásárolható kiadványok:**

Hogyan intézzünk ügyet?

Banki ügyintézés

A betegek jogai

Lakáshasználat 1. – Az együttélés szabályai

Közlekedési szabályok gyalogosoknak

Illik, nem illik – A közlekedés illemtana

Edzés, fitness – Hogyan sportoljunk biztonságosan

Munkavédelmi tájékoztató bőrtárgy-készítőknek

Munkavédelmi tájékoztató konyhai kisegítőknél

Munkavédelmi tájékoztató kerti munkásoknak

Tűzvédelem – megelőzés, jelzés, menekülés

## **Tervezett kiadványok:**

A munka – Általános tájékoztató

Lakáshasználat 2., 3., 4.

Orvosnál

Sport és egészség

E-ügyintézés, internethasználat



## **Down Alapítvány**

Központi Iroda

1145 Budapest, Amerikai út. 14.

Tel.: (061) 363 6353

E-mail cím: [down@downalapitvany.hu](mailto:down@downalapitvany.hu)

Web: [www.downalapitvany.hu](http://www.downalapitvany.hu)

Adószám: 18005282-1-42

Bankszámlaszám: 10918001-00000013-38730007

### **Könnyen érthető oldalak és kiadványok**

[web.downalapitvany.hu/en/node/337](http://web.downalapitvany.hu/en/node/337)

[web.downalapitvany.hu/en/node/356](http://web.downalapitvany.hu/en/node/356)

