



EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS A SPORTTAL

Tornagyakorlat időseknek

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



A FEJLESZTÉSEK CÉLCSOPORTJAI, AZ ÉRINTETTEK KÖRE, A FEJLESZTÉSEK HATÁSTERÜLETE

- megvalósul az egészségfejlesztő testmozgáshoz kapcsolódó szolgáltatásokhoz való egyenlő esélyű hozzáférés javítása, valamint
- olyan lakossági szemléletformálás és kommunikáció történik, amely az egészséges életvezetési kompetenciákat is fejleszti.

A megvalósítandó tevékenységeink során törekszünk a lakosság élethosszig tartó, rendszeres testmozgásra ösztönzésére, a rekreációs és a szabadidős sportszolgáltatásokhoz egyenlő eséllyel való hozzáférés biztosítására, különös figyelmet fordítva a szocio-kulturális és szocio-ökonómiai körülményeikre, jövedelmi viszonyok különbségeire.

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A megvalósítandó tevékenységek kevésbé fejlett régióban (Észak-magyarországi régió), túlnyomórészt kedvezményezett, fejlesztendő vagy épp komplex programmal fejlesztendő járásokban fognak megvalósulni a diverz szolgáltatási színvonal miatt, hiszen

- elégséges szabadidősport kínálatot jellemzően (csak) a nagyobb, jellemzően városi rangú települések képesek kínálni
- ennek megfelelően a nem városi rangú, kisebb lakosságszámú és kisebb gazdasági teljesítőképességű településeken az elégséges kínálat a legtöbb esetben nem, vagy nem megfelelően biztosított a lakosság számára, ráadásul a fizetőképes kereslet is hiányzik.

A projektünk elsődleges célja ezért a helyben lévő lakosság egészségfejlesztése, a szabadidősport tevékenység elterjesztése és a sportszolgáltatásokhoz való hozzáférés



biztosítása különösen a hátrányos helyzetű célcsoportok számára az ágazatközi szereplők tevékenységének összehangolásával.

A komplex lakossági testmozgásprogramjainkon és szabadidősport eseményeinken elérendő célként a lakosság fizikai aktivitását, a minőségi sportszolgáltatásokhoz való gyors és egyenlő esélyű hozzáférését, valamint a szakemberek, sportszolgáltatók közötti tudatos tapasztalatcserét, és a szemléletformálást határoztuk meg.

Céljaink között szerepel továbbá, hogy a projektünk révén az Észak-Magyarországi régióban minél több típusú sportszolgáltatás-fejlesztés valósuljon meg, ami által szélesebb egészségfejlesztő testmozgás kínálat álljon rendelkezésre.

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

AZ ELÉRENDŐ CÉLOK ÉS A CÉLOK ELÉRÉSÉHEZ SZÜKSÉGES TEVÉKENYSÉGEK BEMUTATÁSA

A projektünk céljai teljes mértékben összhangban vannak a felhívásban leírt célokkal, melyek a következőképp kerültek meghatározásra:

A projektünkben olyan egységes szemléletű, komplex lakossági testmozgásprogramok valósulnak meg, amelyek hozzájárulnak:

- a napi fizikai aktivitási szint, mozgásmennyiség növeléséhez, és népegészségügyi kiadások csökkenéséhez
- a lehető legtöbb ágazatközi szereplő közötti együttműködés kialakításához, szorosabbra fűzéséhez.

A projektünk során:

- megvalósul az egészségfejlesztő testmozgáshoz kapcsolódó szolgáltatásokhoz való



egyenlő esélyű hozzáférés javítása, valamint

- olyan lakossági szemléletformálás és kommunikáció történik, amely az egészséges életvezetési kompetenciákat is fejleszti.

A programjaink céljaiként tűztük ki, hogy

- elterjedjen széles körben az egészséges életmód szemlélete és gyakorlata, ezen belül a szabadidősport életvitelszerű gyakorlása;
- fejlődjön a régió lakosságának egészség-tudatossága, javuljon az egészsége;
- kerüljön felülvizsgálatra a célcsoportokhoz igazított egészség- és egészségfejlesztő testmozgás kommunikáció;
- javuljon a szabadidősport szolgáltatások elérése a hátrányos helyzetű, különösen szegénységben élő családok számára;
- javuljon az esélyegyenlőség, és a társadalmi befogadás feltételei a szabadidősportban.

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A projekt során a következő programok kerülnek lebonyolításra:

GENERÁCIÓK SPORTJA

A megvalósuló program nagyszámú résztvevő bevonását teszi lehetővé. Egy-egy ilyen nagy volumenű rendezvény sok embert mozgat meg, mely hozzájárul a felhívásban meghatározott céloknak, így például ahhoz, hogy **széles körben terjedjen el az egészséges életmód szemlélete** és gyakorlata, és ezáltal a **szabadidősport életvitelszerű gyakorlása**. A hátrányos helyzetű résztvevők bevonása következtében javulni fog körükben a **szabadidősport szolgáltatások elérése**, hiszen olyan mozgásformák megismertetése és elsajátítása történik, melyeket otthon is, pénzösszeg ráfordítása nélkül is űzhetnek a későbbiekben a résztvevők.

A **„Generációk sportja”** programok kisebb településeken kerülnek megvalósításra, tehát ebben az esetben szándékoltan nem a nagyobb városokban. Célunk az eseményeken résztvevők egészségfejlesztése, a szabadidősport tevékenység elterjesztése.



CSALÁDI CSOBBANÁS

Egész életen át gyakorolható és az egyik legegészségesebb rekreációs tevékenység az úszás. Mindenki számára ajánlott, akik a vizes foglalkozásokat kedvelik.

A szakemberek a következő lehetőségeket kínálják: úszástechnika javítása és úszásoktatása, vízi gyógytorna az ortopédiai és kardiológiai problémákkal küzdőknek (a vízi torna **kíméli az ízületeket**, mert csökkenti az ízületekre ható terhelést. **Javítja a keringést**, fejleszti az izomerőt, növeli az ízületi mozgástartományt. Javítja a testtartást, **elősegíti a testsúly csökkentését és kondíció fokozását**.

A megvalósuló program szintén nagyszámú résztvevő bevonását teszi lehetővé. Egy-egy ilyen nagy volumenű rendezvény sok embert mozgat meg, mely hozzájárul a felhívásban meghatározott céloknak, így például ahhoz, hogy széles körben terjedjen el az egészséges életmód szemlélete és gyakorlata, és ezáltal a szabadidősport életvitelszerű gyakorlása. A hátrányos helyzetű résztvevők bevonása következtében javulni fog körükben a szabadidősport szolgáltatások elérése, hiszen olyan mozgásformák megismertetése és elsajátítása történik, melyekre a magas uszoda díjak miatt számos ember számára megfizethetetlenek.

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A „Családi csobbanás” elsősorban nagyobb városokban kerül megszervezésre, ahol az infrastrukturális feltételek adottak. Célunk az eseményeken résztvevők egészségfejlesztése, a szabadidősport tevékenység elterjesztése. Az uszoda mindenki számára szabad belépést biztosít, mellyel megvalósul az egészségfejlesztő testmozgáshoz kapcsolódó szolgáltatásokhoz való egyenlő esélyű hozzáférés.

HOZD MAGADDAL A SZÜLEID ÉS MOZOGJUNK EGYÜTT

A programok elsődleges célja a résztvevők egészségfejlesztése azáltal, hogy bemutatásra kerülnek azok az étkezési formák, melyek hozzájárulnak az egészséges életmódhoz.

GÖMBÖLYŰ A VILÁG

Táplálkozási tanácsadás: hagyományos alapanyagok egészséges ételek.

A programok elsődleges célja a **résztvevők egészségfejlesztése** azáltal, hogy bemutatásra kerülnek azok az étkezési formák, melyek hozzájárulnak az egészséges életmódhoz. Az ismertetett mozgásformák hosszú távon hozzá tudnak járulni a



napi fizikai aktivitási szint, mozgásmennyiség növeléséhez, és a népegészségügyi kiadások csökkenéséhez. A tanácsadásokon olyan lakossági **szemléletformálás és kommunikáció** történik, amely az **egészséges életvezetési kompetenciákat** fejleszti.

ÓVODÁSOKTÓL A SZÉPKORÚAKIG (SZEDD A LÁBAD)

A felnőtteknek kocogás, a fiatalabbaknak élményfutás, mely a futás közbeni ügyességi feladatok egésze. Szakember elmagyarázza a helyes futás technikáját, amely a futás előtti bemelegítéstől a légzésen át, a futás utáni levezetőjéig tart. különböző korosztályoknak különböző táv teljesítése. Élményfutás akadályokkal kiegészített táv teljesítése.

Az ismertetett mozgásformák hosszú távon hozzá tudnak járulni **a napi fizikai aktivitási szint, mozgásmennyiség növeléséhez, és a népegészségügyi kiadások csökkenéséhez.** A programok hozzájárulnak a felhívásban meghatározott célok eléréséhez, így például ahhoz, hogy **széles körben terjedjen el az egészséges életmód szemlélete és gyakorlata, és ezáltal a szabadidősport életvitelszerű gyakorlása.**

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

10.000 LÉPÉS FOGYATÉKKAL ÉLŐKNEK

A projekt megvalósítása során a **fogyatékkal élők** minden esetben előtérbe helyeződnek, ugyanúgy, ahogy a **hátrányos helyzetűek** is. A program célja, hogy a társadalom fogyatékos tagjai számára is bemutasson olyan mozgásformákat, melyeket **napi rendszerességgel is sikeresen alkalmazzanak az egészséges életmód elsajátításának folyamatában**. Az ismertetett mozgásformák hosszú távon hozzá tudnak járulni a **napi fizikai aktivitási szint, mozgásmennyiség növeléséhez**, és a **népegészségügyi kiadások csökkenéséhez**.



ÚJÉVI SPORTBAZÁR

- Sportszergyártó és forgalmazó cégek meghívása kiállítás és bemutatás céljából. Sporttanácsadás a különböző eszközök használatáról. Mozgásfejlesztő terápiás eszközök.
- Táplálkozási tanácsok a különböző célcsoportoknak.
- Gyógytorna bemutató a szervi és fizikai rendelkezésben szenvedők számára.
- Séta az egészségért a szabadban és rendezvényteremben a sportszergyártók által hozott és bemutatott terméke kipróbálása, valamint a jóga alapjainak egyszerű feladatok elsajátítása a testre, a lélekre és a szellemre egyszerre gyakorol jótékony hatást szorongás túlterheltség ellen.
- Külön figyelemmel a légző-gyakorlatokra, amely egyben stressz oldó és bárhol, bármikor később hasznosítható

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Egy-egy ilyen nagy volumenű rendezvény sok embert mozgat meg, mely közvetlenül járul hozzá a felhívásban meghatározott céloknak, így például ahhoz, hogy **széles körben terjedjen el az egészséges életmód szemlélete** és gyakorlata, és ezáltal a **szabadidősport életvitelszerű gyakorlása**. Célunk az eseményeken résztvevők egészségfejlesztése, a szabadidősport tevékenység elterjesztése.

A programokon nem csak gyakorlati, hanem elméleti háttér biztosítására is sor kerül. A programok elsődleges célja a **résztvevők egészségfejlesztése** azáltal, hogy bemutatásra kerülnek azok az étkezési formák és stressz oldó technikák, melyek hozzájárulnak az egészséges életmódhoz.

A program célja továbbá az is, hogy az emberekben tudatosítsa: **„ép testben – ép lélek”**. Mindezt úgy, hogy a rendszeres sport mellett egyéb praktikák elsajátításával gazdagítják a résztvevőket. Hosszú távon ezek mind hozzá tudnak járulni a népegészségügyi kiadások csökkenéséhez.



EGYÜTT A FOGYATÉKKAL ÉLŐKKEL - VIZES ÉS SZÁRAZFÖLDI SPORTNAP

A vizes és szárazföldi sportnap keretein belül olyan programok megvalósítását tervezzük, melyeken az egészséges és a fogyatékkal élő emberek együtt mozoghatnak. A rendezvény célja, hogy az emberek kölcsönös elfogadását elősegítse és elfogadóbbá tegye. A fogyatékkal élő résztvevők megoszthatják tapasztalataikat egészséges társaikkal, valamint játékos sportfeladatok közös megoldásával meg tudják őket arra tanítani, hogy a hétköznapokban, hogyan tudnak a hozzájuk hasonlóakon segíteni az utcán vagy épp egy bevásárlóközpontban stb.

A projekt megvalósítása során a fogyatékkal élők minden esetben előtérbe helyeződnek, ugyanúgy, ahogy a hátrányos helyzetűek is. A program célja, hogy a társadalom fogyatékos tagjai számára is bemutasson olyan mozgásformákat, melyeket napi rendszerességgel is sikeresen alkalmazzanak az egészséges életmód elsajátításának folyamatában.

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SOHA NEM KÉSŐ ELKEZDENI - ÚSZÁSOKTATÁS FELNŐTTEK ÉS IDŐSEK RÉSZÉRE

• az úszás az egyetlen sportág, amely az összes izmot megmozgatja, valamint a légzésszabályozásra kényszeríti a szervezetet. Kedvezően befolyásolja a szív- és keringési rendszer működését is. Ennek köszönhetően javul a szervezet oxigén ellátása. Számos betegség gyógymódja: asthma, gerinc-, ízületi-, problémák, elhízás, stb. Az úszás során a víz felhajtó erejéből adódóan a súlycsökkenés tehermentesíti a mozgatórendszert, az ízületek fájdalommentesen trenírozhatók. Stressz oldó, és a depresszió ellen is kiváló, a súlytalan lebegés, valamint boldogsághormon felszabadulása lelki békét nyújt. Anyagcsere problémákkal küzdőkön is sokat segít, egész életen át gyakorolható és az egyik legegészségesebb rekreációs sporttevékenység.

• az idősebb korosztály felé haladva egyre kevesebben tudnak „vízbiztosan” úszni. Olyan medencében vagy nyílt vízben, ahol biztonságban érzik magukat, ott szívesen úsznak, viszont mélyebb vízbe már nem merészkednek. Ez az úszástudásuk



bizonytalan érzetéből ered. Ez a gyakorlás hiánya, a rossz szabálytalan technika elsajátítása, vagy autodidakta módon tanulásra vezethető vissza. Az idősebb korosztályban sokak életéből kimaradt az úszás tanulása. Rengeteg felnőttet nyomaszt és teszi szorongóvá az úszástudás hiánya.

- A fentiek alapján külön az idősebb generációnak tervezzük a programot.

A program elsődleges célcsoportja a társadalmon belüli hátrányos helyzetűként definiálható csoportja. A program célja, hogy a társadalom hátrányos helyzetű tagjai számára is (idősebb korosztály) bemutasson olyan mozgásformákat, melyeket **napi rendszerességgel is sikeresen alkalmazzanak az egészséges életmód elsajátításának folyamatában**. Az ismertetett mozgásformák hosszú távon hozzá tudnak járulni **a napi fizikai aktivitási szint, mozgásmennyiség növeléséhez**, és **a népegészségügyi kiadások csökkenéséhez**, egymás elfogadásához.

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

AQUAFITNESS FELNŐTTEK ÉS IDŐSEK RÉSZÉRE

• Az idősök legalkalmasabb sportja. Úszástudás nem szükséges. A fent leírtak alapján minden szépkorúnak ajánlott. Sérülések és operációk utáni rehabilitációt elősegítő sporttevékenység.

A program elsődleges célcsoportja a társadalmon belüli hátrányos helyzetűként definiálható csoportja. A program célja, hogy a társadalom hátrányos helyzetű tagjai számára is (idősebb korosztály) bemutasson olyan mozgásformákat, melyeket **napi rendszerességgel is sikeresen alkalmazzanak az egészséges életmód elsajátításának folyamatában**. Az ismertetett mozgásformák hosszú távon hozzá tudnak járulni **a napi fizikai aktivitási szint, mozgásmennyiség növeléséhez**, és a **népegészségügyi kiadások csökkenéséhez**, egymás elfogadásához.

A tervezett tevékenységek hozzájárulnak a számszerűsíthető eredmények eléréséhez.



TORNA

1. gyakorlat

◆ Üljön csúnyán, domború háttal, behorpadt mellkassal.



◆ Üljön a szék elejére, úgy, hogy a lába leérjen.



◆ Hasát picikét húzza be, tartsa meg, mellkasát emelje ki, feje tetejével nyújtózzon a mennyezet felé, hogy 3-4 cm-rel magasabb legyen és az állát picit közelítse a mellkasa felé. Figyeljen arra, hogy a mellkas kiemelésekor a

vállai ne húzódnak fel! A hát egyenesítését pedig ne a feje emelésével helyettesítse!

◆ Tartsa meg ezt a szép testhelyzetet, – számoljon 4-ig, majd engedje vissza magát a hanyag tartásba. Ismételje a szép tartás beállítását az előbbi részfeladatok végrehajtásával.

◆ Amikor könnyedén megy, akkor a szép tartásban 8-ig számoljon el.

◆ Naponta sokszor gyakorolja ezt, és próbálja meg minél hosszabb ideig szépen tartani magát. TV-nézés közben is ilyen szépen kellene ülnie!

2. gyakorlat



◆ Kiinduló helyzet a szép, egyenes ülés.
◆ Gyakorlat: Két karját teste mellett lefelé terítve előrefordítva, és ujjhegyekkel lefelé nyújtva a két lapockáját közelítse a gerince felé, majd lazítson.
◆ Vigyázzon, hogy közben a törzsével

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

ne dőljön hátra, a hasát kicsit behúzva rögzítse a medencéjét, hogy közben stabilan üljön. Lassan, minden részletre figyelve ismételje párszor a mozdulatot!

3. gyakorlat.



◆ Kiinduló helyzet: a megtanult szép, egyenes ülésben két kezét tegye a vállához, könyökei előre felé mutatnak.



- ◆ Gyakorlat: Két könyökét vigye az oldalvonalig, vállait húzza kicsit lefelé, és a lapockáit közelítse a gerince felé.
- ◆ Törzsét közben tartsa stabilan, ne homorítson a derekával, és ne is dőljön hátra a törzsével.
- ◆ Könyököt lazán hozza előre, majd ismételje párszor a légzése ritmusában: belégzéskor könyököt oldalra, lapockát zárni, kilégzéskor lazán előrehozni.

4. gyakorlat



- ◆ Kiinduló helyzet a szék elején ülve, szépen egyenesen, ahogy megtanulta.
- ◆ Tegye a jobb kezét a csipőjére, a bal karját vigye a füle mellé magastartásba.



- ◆ Maradjon a jobb keze a csipőjén, és a fül mellé tett kar kezével nyújtózzon át a feje fölött a másik oldalra .



- ◆ Jobb kezével újból nyújtózzon felfelé
- ◆ Majd lazán hozza vissza test mellé mindkét karját. (kändülő helyzet)

- ◆ Másik oldallal ugyanígy csinálja. 2-3-szor ismétlje, cserélgetve az oldalt.

- ◆ Másik lábat ugyanígy csúsztassa hátrafelé, húzza vissza a másik láb mellé. Ismétlje váltott lábbal 8x-10x.
- ◆ Törzse nem dőlhet előre a láb hátracsúztatása közben. Lásd a „helytelen” ábrán.

5. gyakorlat



- ◆ Üljön szépen, egyenes háttal a szék elején, karjai a test mellett lógnanak. Föl és hátrafelé indítva körözzön lazán a vállaival annyiszor, ahányszor jólesik.

Álljon föl és menjen a széke mögé.

6. gyakorlat

- ◆ Mindkét kezét tegye a szék támlájára. Vállait engedje le, mellkasát emelje ki, hasának adjon egy kis tartást, és testsúlyát vigye a jobb lábára. Bal lábát lessan, a farizmok megfeszítésével csúsztassa a padlón hátrafelé kb. 20 cm-re a másik láb sarkvonalára mögé. Húzza vissza a talpát a padlón a másik láb mellé.



helytelen



helyes

7. gyakorlat

- ◆ A szék mögött álljon, kezei a biztonság céljából érintsék a szék támláját.
- ◆ Álljon kis terpeszállásba, farizmokat kicsit szorítva, a fenekét húzza be, ha-

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

sának adjon tartást, ezzel a túlzott homorítást megakadályozza, mellkasát emelje ki.

◆ Lassan vigye át a testsúlyát az egyik lábáról a másikra. Teste nem hajolhat oldalra, mindig a fölért a lába fölött legyen, amelyre a súlyt vitte.



◆ Végezheti lassú zenére is. Pl. egy kedvelt angolkeringő dallamára. Akinek nem kell a széket érintenie, az csinálja leeresztett, vagy oldalra emelt karokkal.

8. gyakorlat

Kiinduló helyzet: Álljon egyenes, szép testtartással, farizmokat szorítva, behúzva, hasának tartást adva, mellkasát kiemelve. Vállait húzza lefelé, két karját fordítsa kifelé úgy, hogy a tenyerei előrefelé nézzenek, lapockáit kicsit zárja, és tartsa így magát.

Gyakorlat: Váltogatva egyszer a jobb lábát csúsztassa ki oldalvonalban úgy, hogy csak a lábujjhegye érjen le, zárja

a másik mellé, majd a bal lábát csúsztassa ki oldalra, zárja a másik mellé. Folytassa!

◆ Válasszon kellemes zenét hozzá!







A kiadvány az
EFOP 1.8.6-17-2017-00052 azonosítószámú
pályázat keretén belül valósul meg.