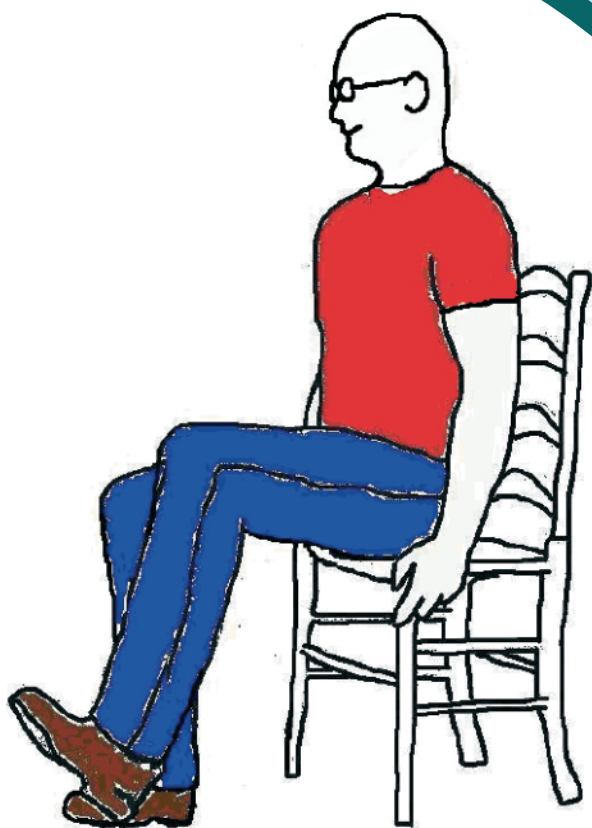


# Gyakorlatok Székekkel

## OTTHONI TORNAPROGRAM



**laterLife**  
training.

**Írta: Sheena Gawler**

tudományos munkatárs, Research Department of Primary Care &  
Population Health, University College London Medical School  
fejlesztési tanácsadó, vezető oktató, Later Life Training

**Rajzolta: Simon Hanna**

preventív mozgásterapeuta, Cambridgeshire Falls Service  
vezető oktató, Later Life Training

# Biztonság

Erős és stabil széket válasszon. Viseljen kényelmes ruházatot és a lábát megfelelően tartó cipőt.

Tegyen szabaddá helyet az edzéshez. Mielőtt hozzálátna, készítse a keze ügyébe a tornaszalagját és egy pohár vizet (frissítőnek, az edzés után).

Ha edzés közben mellkasi fájdalmat, szédülést, vagy súlyos légszomjat érez, **azonnal álljon le a gyakorlással** és forduljon házi orvosához (vagy hívjon mentőt, ha nagyon rosszul érzi magát és a tünetei pihenés közben sem szűnnek meg).

Ha az ízületei, vagy az izmai fájdulnak meg, **ellenőrizze, hogy megfelelő-e a testtartása**, majd próbálja újra a gyakorlatot. Ha a fájdalom makacsul kitart, kérjen tanácsot az edzést vezető szakembertől, vagy a házi orvosától.

**Normális** azonban, ha azt érzékeli, hogy dolgoznak az izmai, netán az edzés utáni napon enyhe **izomlázat** tapasztal. Mindez azt jelzi, hogy hatásosak a gyakorlatok.

Az edzés során lélegezzen mindvégig normál tempóban és élvezze a mozgást.

Ezeket a gyakorlatokat célszerű hetente háromszor elvégezni.

**Ha felügyelet nélkül edz ebből a füzetből, beszélje meg házi orvosával, hogy a gyakorlatok megfelelőek-e az Ön számára.**

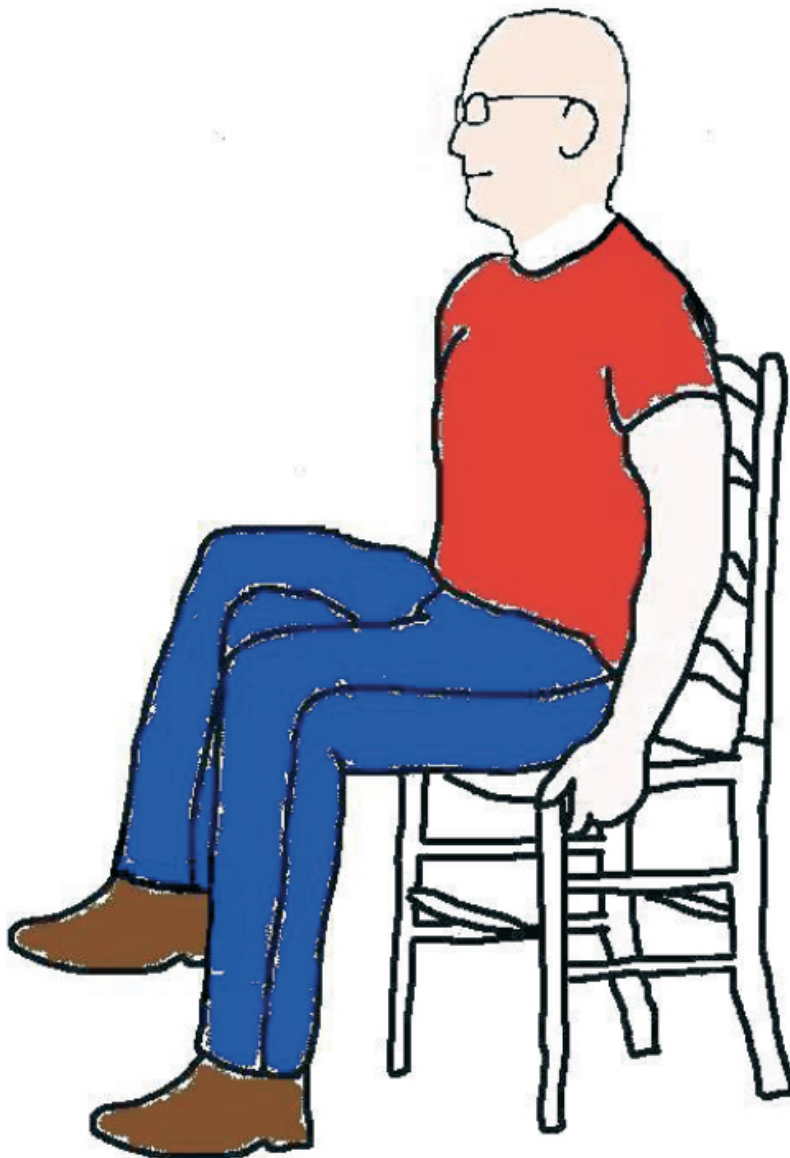
# Bemelegítő gyakorlatok

Mindig bemelegítéssel kezdjen, készítse fel a testét az edzésre.

Végezze el az **összes** bemelegítő gyakorlatot:

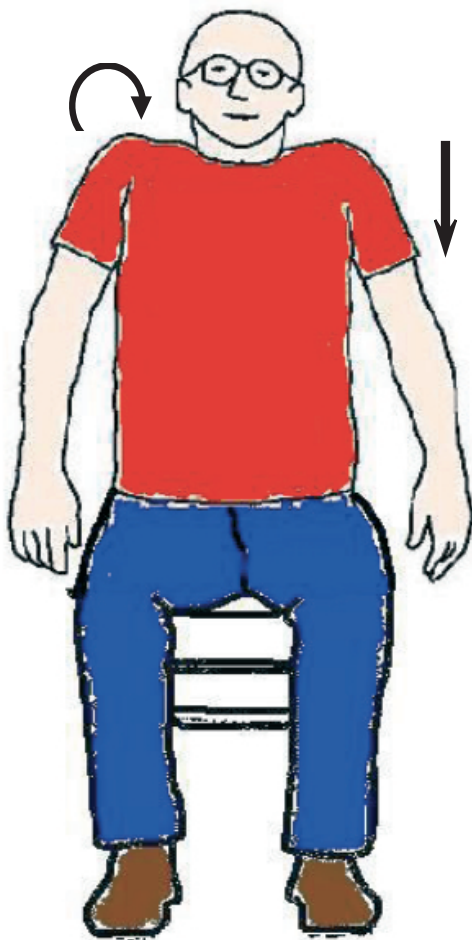
# Menetelés

- Üljön a szék elülső szélére egyenes derékcal.
- Markolja meg az ülőke két oldalsó szélét.
- Meneteljen lassú tempóban.
- Tartson az Ön számára kényelmes ütemet.
- Folytassa a gyakorlatot 1-2 percen át.



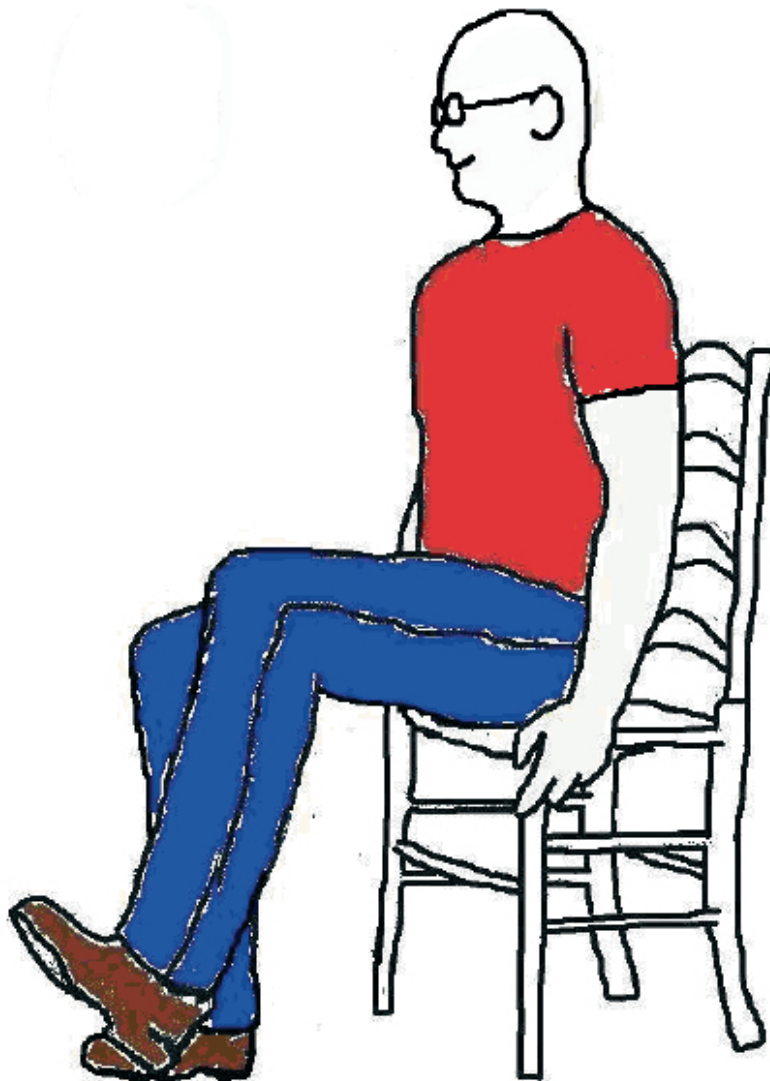
# Vállkörzés

- Üljön egyenes derékkal, karjait tartsa lazán oldalt.
- Húzza fel mindkét vállát a füle magasságáig, engedje vissza, majd szorítsa lefelé.
- Ismételje a gyakorlatot lassan, négyszer.



# Bokalazítás

- Üljön egyenes derékkal a szék elülső szélére.
- Markolja meg az ülőket két oldalsó szélét.
- Helyezze az egyik sarkát a padlóra, majd emelje fel és a lábujjaival érintse meg ugyanazt a helyet a padlón.
- Ismételje a gyakorlatot négyszer, mind a két lábával.



# Törzsfordítás

- Üljön egyenes derékkel, lábai legyenek csípőszélességben.
- Helyezze a jobb kezét a bal térdére és a bal kezével ragadja meg a szék támláját.
- Fordítsa el balra a felsőtestét és a fejét.
- Ismételje meg mindezt az ellenkező oldalon is.
- Ismételje a gyakorlatot háromszor mindkét irányban.



# Elvégzendő gyakorlatok

Ez a fejezet **8** gyakorlatot tartalmaz.

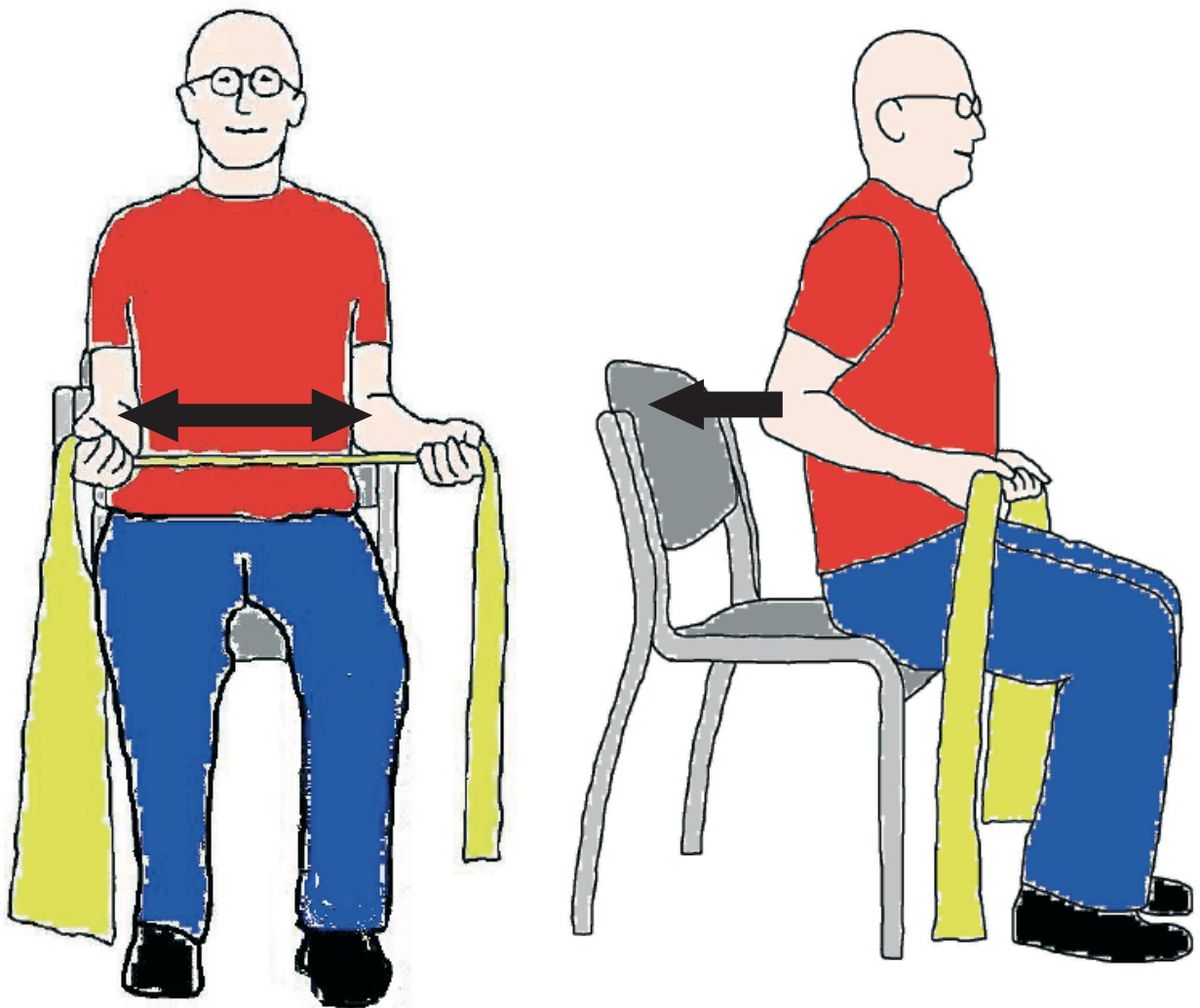
A gyakorlatok célja a csontok szilárdságának és az izomzat erejének növelése.

Végezze el **mindet**.



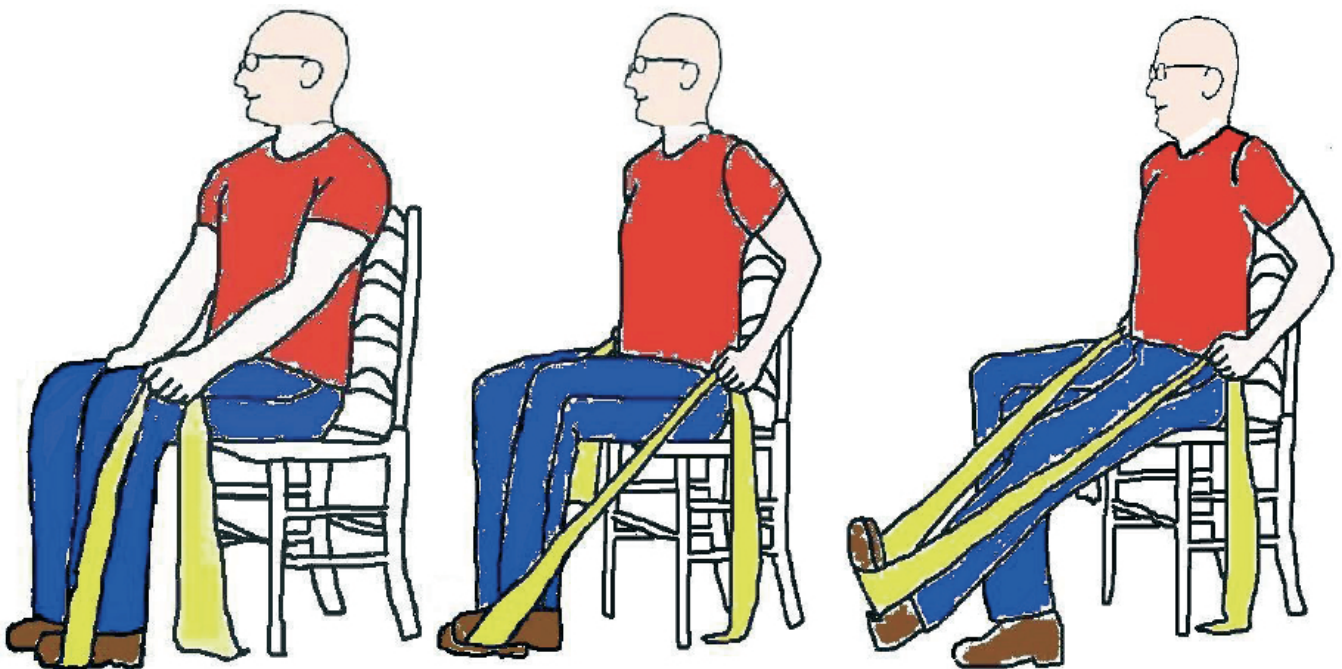
# A felső hátizmok erősítése

- Tartsa a szalagot mindkét, felfelé néző tenyerében, egyenes csuklókkal.
- Feszítse meg a szalagot, majd húzza maga felé (a csípők irányában) és szorítsa egymáshoz a lapockáit.
- Maradjon ebben a helyzetében, számoljon lassan ötig, közben lélegezzen normál tempóban.
- Lazítson, majd ismételje a gyakorlatot még hétszer.



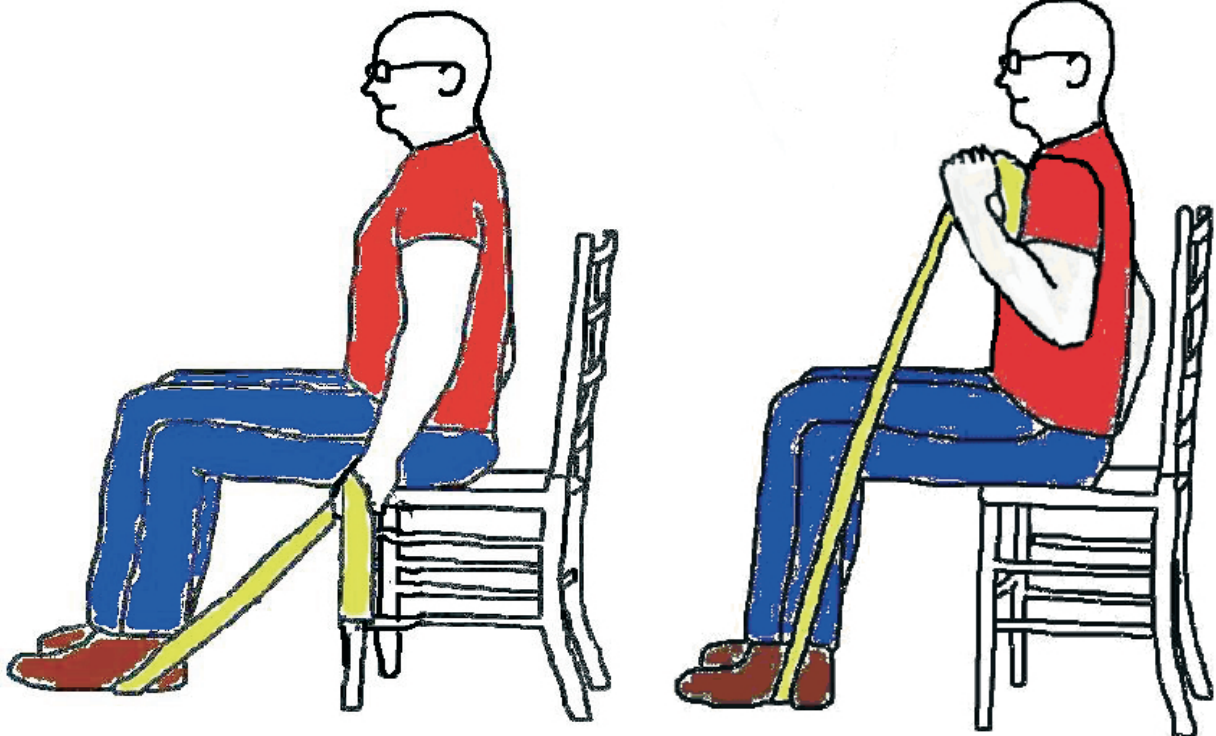
# Comberősítés

- Üljön egyenes derékkal a szék elülső szélére.
- Helyezze a szalagot az egyik talpa elülső, párnázott része alá, majd ragadja meg mindkét kezével, térdmagasságban.
- Emelje fel kissé a lábát a padlóról, majd mindkét kezét húzza vissza a csípőjéig.
- Most nyújtsa ki a lábát, amíg a térd kiegyenesedik és a sarka csaknem érinti a padlót.
- Maradjon ebben a helyzetben amíg lassan elszámol ötig, majd térjen vissza a kiinduló helyzetbe.
- Ismételje a gyakorlatot 6-8-szor, mind a két lábával.



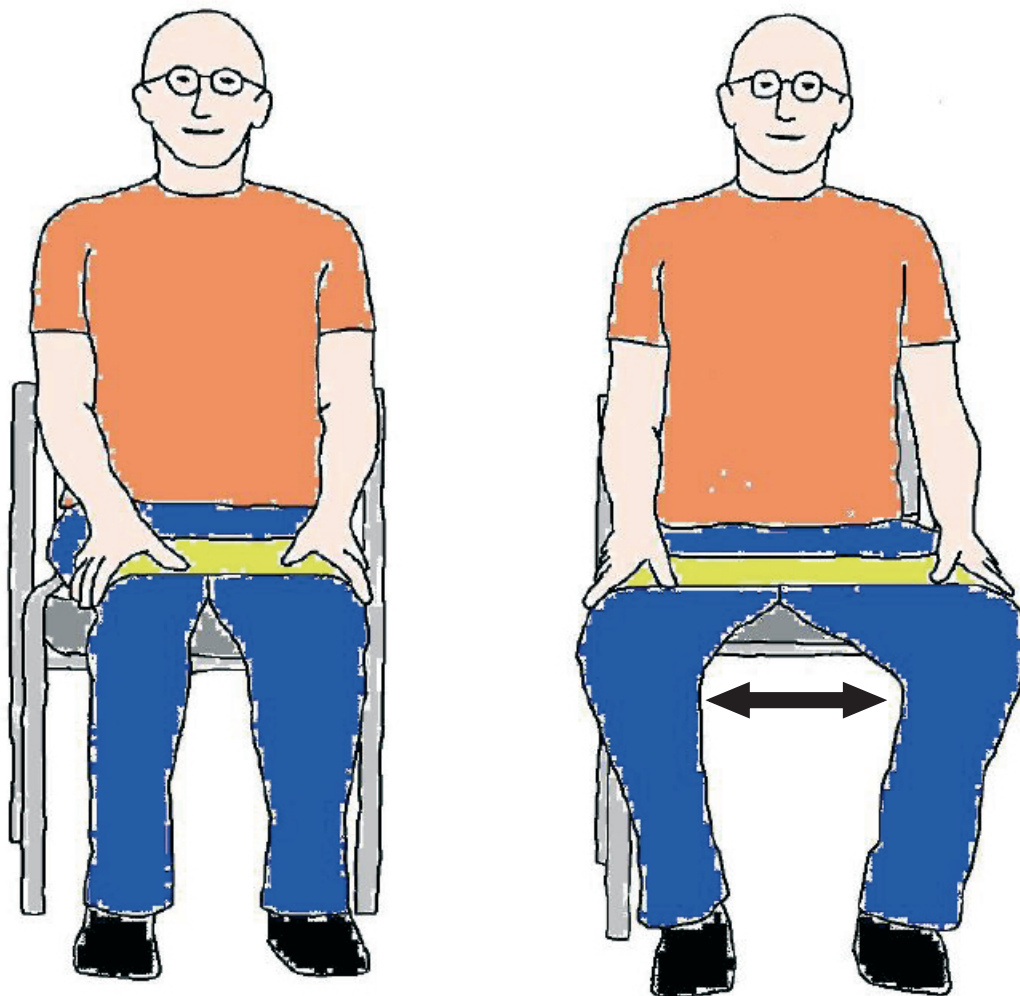
# Könyökhajlítás

- Üljön egyenes derékkal a szék elülső szélére.
- A szalag egyik végét szorítsa erősen a padlóra, mindkét lábával, majd ragadja meg az egyik kezével, térdmagasságban.
- Könyökét lassan behajlítva közelítse az öklét a vállához. A csuklóját tartsa egyenesen, a könyökét szorosán az oldala mellett.
- Lassan nyújtsa ki a könyökét.
- Ismételje a gyakorlatot 6-8-szor, mind a két karjával.



# A külső combizmok erősítése

- Üljön egyenes derékkal a szék elülső szélére, zárja össze a térdét és lábait. Tekerje a szalagot a combjaira (ügyelve, hogy a menetek gyűrődésmentesen feküdjenek egymásra).
- Nyissa szét a térdeit és a lábait csípőszélességig.
- Próbálja még inkább szétnyitni a térdeit, közben számoljon lassan ötig.
- Lazítson, majd ismétlje a gyakorlatot hétszer.



# Hátrahajlítás

- Üljön ki egyenes derékkal a szék elejére
- Egyik kezével fogja meg a mindkét lábfejjel padlóra szorított szalagot, karját lefelé tartva húzza hátra csípője mellett (1. Kép)
- Húzza hátra karját úgy, hogy mellkasa előre nézzen (2. Kép)
- Tartsa, míg lassan 5-ig számol, majd lazítson
- Mindét karral ismételve meg a gyakorlatot 6-8 szor



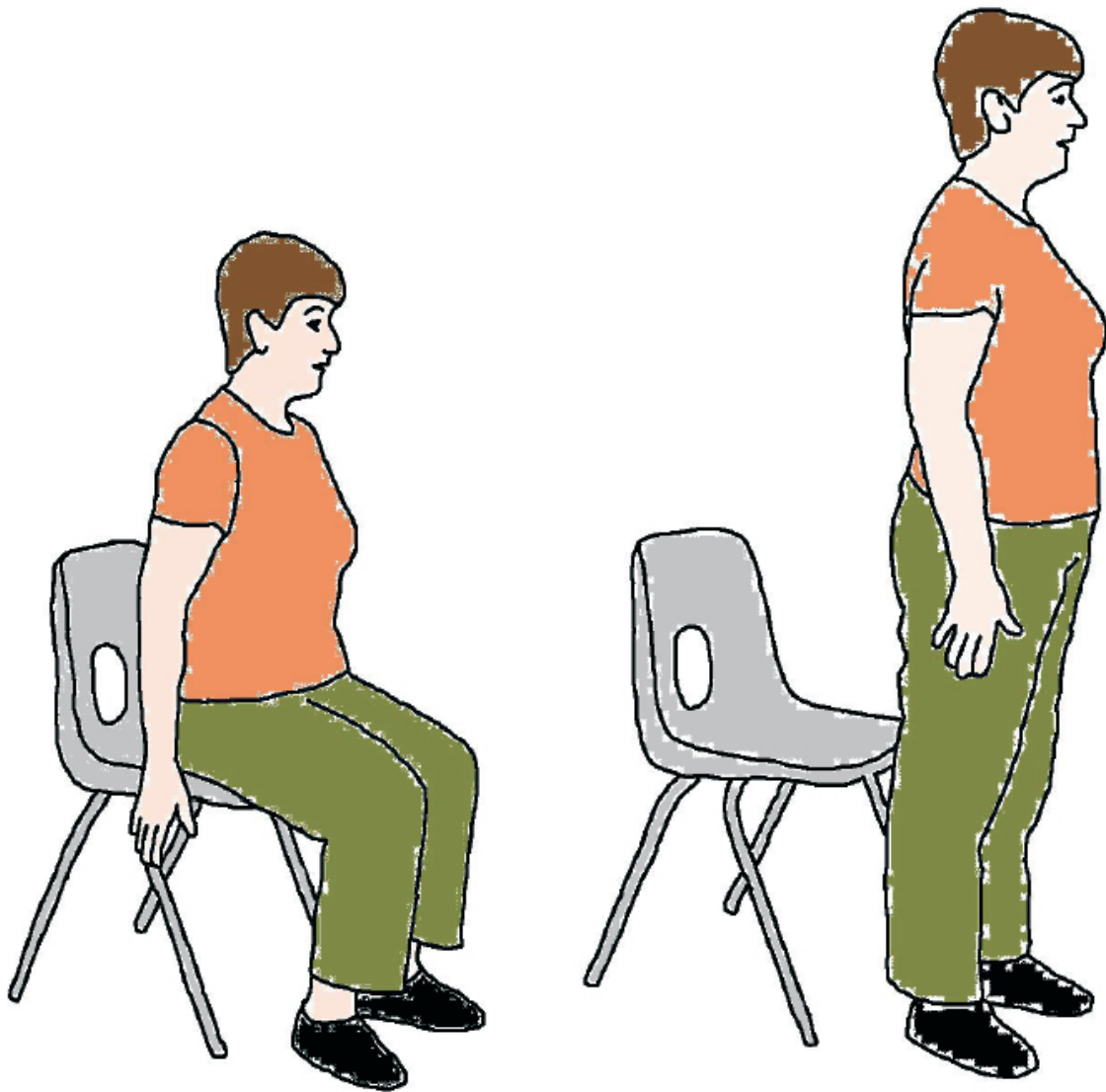
1. Kép



2.kép

# Leülés-felállás

- Üljön egyenes derékkal a szék elülső szélére.
- Húzza kissé hátra a lábait.
- Hajoljon előre, egyenes háttal.
- Álljon fel (ha szükséges a kezével a székre támaszkodhat).
- Lépjen hátra, mígnem a lábai a székbe ütköznek, majd ereszkedjen vissza a székre.
- Ismétlje a gyakorlatot 4-8-szor.



# Csuklóerősítés

- Hajtogassa/tekerje össze a szalagot köteggé.
- Üljön egyenes derékkal, erősen markolja meg a szalagot mindkét kezével, tartsa szorosan és számoljon lassan ötig, majd lazítson.
- Nehezítheti a feladatot azzal, hogy miután megmarkolta, csavarja meg a szalagot, majd tartsa meg ebben a helyzetben 5 másodpercig.
- Ismétlje a gyakorlatot 6-8-szor.



# A medencefenék izmainak erősítése

Feszítse meg a végbél körüli és a gátizmokat, próbálja felfelé emelni a gáttájékát, mintha egyszerre akarná meggátolni vizelete elcseppenését és a bélgázok távozását.

Ügyeljen a következőkre:

- ne szorítsa össze a lábait
- ne zárja össze a farpofáit
- ne tartsa vissza a lélegzetét

Próbálja fenntartani az izomösszehúzódást **10 másodpercen át**. Pihenjen 4 másodpercig, majd kezdje előlről. Ismételje a gyakorlatot **10-szer**.

Feszítse meg a medencefenék izmait amilyen gyorsan csak képes erre. Tartsa fenn az izomösszehúzódást egy másodpercig, majd lazítson. Ismételje **10-szer, gyors egymásutánban**.

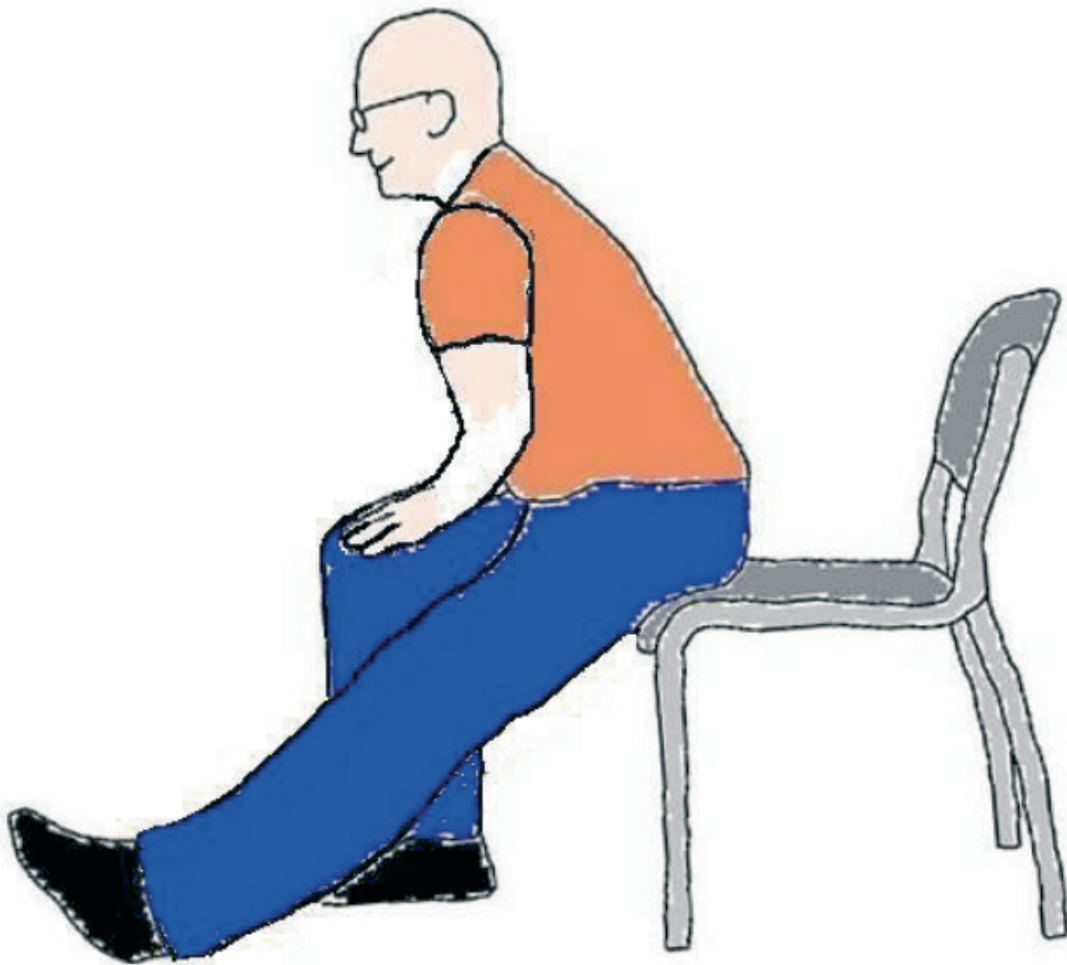


# A foglalkozás befejezése

Befejezésképpen **járkáljon** laza tempóban 1-2 percen át, majd végezze el a következő nyújtózó gyakorlatok mindegyikét:

# A hátsó combizmok nyújtása

- Csússzon előre, egészen a szék elülső szélére.
- Nyújtsa ki az egyik lábát, a sarkát támassza a padlóra.
- Helyezze mindkét kezét a másik combjára, majd húzza ki magát, amennyire csak tudja és üljön egyenes derékkel.
- Hajoljon előre (a hátát tartsa egyenesen), amíg a combjában hátul lévő izmok megnyúlása érezhetővé válik.
- Maradjon ebben a testhelyzetben 10-20 másodpercig.
- Ismétlje meg a gyakorlatot a másik alsó végtagján is.



# Melkasi izmok nyújtása

- Csússzon előre a széken, üljön egyenes derékkal.
- Nyújtsa hátrafelé mindkét karját és markolja meg kétoldalt a szék támláját.
- Tolja felfelé és előre a mellkasát, amíg feszülést nem érez a mellkasfalban.
- Maradjon ebben a testhelyezeten 10-20 másodpercig.



# A lábszárizmok nyújtása

- Csússzon előre a széken és markolja meg kétoldalt az ülőke szélét.
- Nyújtsa ki az egyik lábát, a sarkát támassza a padlóra.
- Feszítse hátra és felfelé lábujjait.
- Folytassa, amíg a vádli izmainak megnyúlása érezhetővé válik.
- Maradjon ebben a testhelyzetben 10-20 másodpercig.
- Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával is.



# Egészségére!

Egészségére! A mai edzés véget ért.

Ezeket a gyakorlatokat célszerű hetente háromszor elvégezni.

Tűzze ki máris a következő edzés napját és időpontját.

# Edzésnapló

Hasznos, ha **edzésnaplót** vezet. Ez egyrészt emlékezteti, hogy mikor gyakorolt utoljára, másrészt feljegyezhet bele bármit, amit meg akar kérdezi az edzőjétől, vagy el akar mondani neki. Íme egy minta:

<b>Dátum</b> (pl. 2011. 06. 02.)	<b>Megjegyzések</b> (pl. kihagyta valamelyik gyakorlatot, vagy valamelyik most jobban sikerült)

## Köszönetnyilvánítás

**A szerzők ezúton szeretnék megköszönni a következő tartalmak rendelkezésükre bocsátását:**

Later Life Training Chair-based Exercise Manual, 2009. Május.

Skelton DA és *mtsai*. The effects of resistance training on strength, power and selected functional abilities of women aged 75 and over. *Journal of The American Geriatric Society* 1995; **43**: 1081-1087.

Skelton DA, McLaughlin A. Training functional ability in old age. *Physiotherapy* 1996; **82**: 159-167.

Skelton DA, Dinan S és *mtsai*. Tailored group exercise reduces falls in community dwelling older frequent fallers; an RCT. *Age and Ageing* 2005; **34**: 636-639.

**Köszönetüket fejezik ki továbbá a következőknek is:**

Steve Richardsonnak, a Crashed Inventors vállalatmunkatársának a füzet megtervezéséért.

Prof. John Campbellnek és Dr. Clare Robertsonnak, amiért engedélyezték az Otago Exercise program felhasználását és amiért folytonosan együttműködtek az Later Life Training-vel az oktatóprogram fejlesztésén.

Dr. Susie Dinan-Youngnak és Prof. Dawn Skeltonnak a folyamatos szakmai támogatásért.

**A ProFouND (Prevention of Falls Network for Dissemination)  
Tematikus Hálózat megbízásából , angol nyelvről fordította:  
*dr. Kaizer Gábor (MediScript Bt.)***



**[www.profound.eu.org](http://www.profound.eu.org)**

**2014 © Later Life Training**

**Ez a füzet – változtatás nélkül – sokszorosítható!**