

MARADJUNK AKTÍVAK AZ ÖNKÉNTES KARANTÉN IDEJÉN IS!

Ajánlások felnőtteknek és az idősebb korosztálynak

FIGYELEM!

A gyakorlatokat és tanácsokat azok számára ajánljuk, akik egészségesek és nincsenek akut megbetegedésre utaló tüneteik. Ez az ajánlás nem helyettesít semmilyen orvosi útmutatást.

Próbálja fenntartani az erőnlétét karantén idején is!



Végezzen hetente összesen legalább 150 perc közepes intenzitású testmozgást, vagy 75 perc erőteljes intenzitású tevékenységet! Az egészsége érdekében, a kettő kombinációját is választhatja! A tréningeknek az időtartama minimum 10 perc legyen alkalmanként.

Végezzen hetente két alkalommal a nagy izomcsoportokat erősítő átmozgató tréninget!



A gyakorlatok között pihenés céljából végezzen légyógy gyakorlatokat! Ha helyesen alkalmazzuk, segítenek a lazításban és a regenerálódásban, valamint pozitívan befolyásolják a belső szervek vér- és oxigén ellátását.

Végezzen hetente háromszor speciális tréninget az egyensúlyi állapot fejlesztésére és az esések megelőzésére!



**TARTSA SZEM ELŐTT A SAJÁT FIZIKAI TERHELHETŐSÉGÉT,
KERÜLJE A KIMERÜLÉST, ALUDJON ÉS ÉTKEZZEN MEGFELELŐEN,
HOGY ERŐSÍTSE AZ IMMUNRENDSZERÉT!**

Forrás: WHO Regional Office from Europe

SZÉCHENYI 2020