

Allianz 

Worldwide Olympic and
Paralympic Insurance Partner



Mozgástippek Boronkay Pétertől



Allianz MoveNow kezdeményezés

A sport az egyik legfontosabb dolog a fizikai és mentális egészség megtartására, és hogy megfelelő teljesítményt nyújtsunk az iskolában és a munkahelyen. Az Allianz hisz a sport testre és lélekre ható pozitív erejében, ezért indította el világszerte a MoveNow programot.

A program célja a fiatalokkal megszerettetni a sportot, ösztönözni, hogy az a mindennapi életük részévé váljon. Az Allianz az Olimpiai és Paralimpiai Mozgalmak nemzetközi partnereként a világ minden táján szervez aktivitásokat, hogy megmozgassa a gyereket és fiatalokat. A Magyar Parasport Napja alkalmából márkanagykövetünk Boronkay Péter paratriatlonista ad tanácsot a napi mozgással kapcsolatban.



Miért fontos a mindennapi mozgás?

Mentális egészség: A mozgás javítja a hangulatot és csökkenti a stresszt és depressziót. Endorfinok szabadulnak fel testmozgás közben, amelyek segítenek a jó közérzet elérésében és a stressz enyhítésében.

Fizikai egészség: A rendszeres testmozgás erősíti az izmokat és csontokat, javítja az állóképességet és a szív- és érrendszeri egészséget. Csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek, az elhízás, a cukorbetegség és más krónikus betegségek kockázatát.

Jobb teljesítmény a mindennapi tevékenységekben: Ha erős vagy és jobb az állóképességed, könnyebben megbirkózol a mindennapi feladatokkal és nő az energiaszinted.

Társas kapcsolatok: A közös edzések vagy a csapatjátékok lehetőséget nyújtanak a kapcsolatok építésére, ami javíthatja az életminőséget.

Jobb alvás: Személy szerint erre van a legnagyobb igényem, bár két kisgyerek nevelése mellett erre még kicsit várnom kell. Viszont a rendszeres testmozgás segíthet javítani az alvás minőségét és az alvászavarok kezelését.

Hosszabb élet: A rendszeres testmozgás hozzájárulhat az élettartam meghosszabbításához és az egészséges öregedéshez.

Önbizalom: A rendszeres testmozgás növelheti az önbizalmat és az önbecsülést. Ha nem hiszed, kérdezz meg engem, vagy bármelyik parasportolót, milyen az, amikor ép versenyzők között állhatunk a dobogóra.

Jobb kognitív funkciók: A mozgás segíthet javítani a kognitív funkciókat, mint például a memória és a gondolkodás sebessége és tisztasága.

Nincs időd mindennap edzeni?

Itt egy olyan gyakorlatsor, amit végezhetsz reggelente, vagy akár a suliszüneteiben is.

Bemelegítés 5 perc

- fejkörzés, vállkörzés, csípőkörzés, derékkörzés (minden gyakorlatból jobb, -és bal oldalra is, 8-8 db gyakorlat)
- terpeszállás, karok magastartásban. Páros karkörzés előre 4x, majd hátra 4x. Ismétlés **4x**
- terpeszállás, karok magastartásban. Páros karkörzés előre 2x majd 2x döntünk előre talajérintéssel, majd hátra 2x és 2x nyújtunk hátra. Ismétlés **4x**



Gyakorlatok

- Ülő helyzetben, nyújtva a lábak zárt állásban, jobbra körözni a bokákkal 6x, majd balra körözni a bokákkal. **6x**
- Ülésben előre nyújtva mindkét láb, spiccelni mindkét lábbal majd felhúzni mindkét lábfejet csak bokából (pipálni a lábfejjel). **6x**
- Ülésben, könyöktámaszban két láb talpon. Mindkét térd jobbra majd balra dönt. **6-6x**
- Z ülésben elől lévő lábhoz előre hajolni majd vissza felegyenesedni. **6x** Csere másik oldalon is elvégezni ezt a gyakorlatot. **6x**
- Álló helyzetben lépcsőn vektorált nyújtások (a sarok tol lefelé dinamikus). **6x**
- Enyhén hajlított térdekkel (két láb egymás mellett zárt állásban) a két kar átkulcsol a térdek alatt. Innen gömbölyíti a hát főleg az ágyéki szakasz és vissza kiinduló helyzetbe. **6x**

Hajrá! Ugye jobban érzed magad?

