

# Movimont y Sport

## Bëgnester y sanité

Anita Rigo

# Temì:

1. Ciodí é pa le fitness da vignidé important?
2. Co pói pa integré l'eserzize tla vita da vignidé?
3. A ci mësson pa mète averda?
4. Por le travert
5. Stretching

## 1.1. Ciodí é pa le fitness da vignidé important?

- Fej bun ala sanité y al bëgnester -> porta a prevenziun de deplü disabilités
- Miglioramënt dl aspet fisich
- Dolur y la tenjiun ven arbassé
- La mobilité y la resistënza ven miorada
- Al evitëia maraties cardiovascolares y dagns posturai
- L' independënza ven mantignida, dantadöt tl eté atempada

## 1.2. Ciodí é pa le fitness da vignidé important?

Le moviment: efet positif sön la muscolatöra y sön la posziun fisiologica dal corp tratan le de, por ejompl:

- me de spiné (cervicalgie, lombalgie i.e.e.)
- osteoartrosi (por na bona composiziun dal os)
- me de ce
- le gni ciurn
- fibromialgie (me ai muscoli)
- depresciun - sanité mentala



## 2. Co pói pa integré l' eserzize tla vita da vignidé?

- Söl laur: Jí a pe o cun la roda
- Te ofize: fá na palsa da sté sonté, loé sö vigni 30 menüc
- Fá la spëisa: partí fora les bustes te na manira uniform, mantigní la postöra cun cosciënza
- I laurs de ciasa: storje i jenëdli impede le spiné, mudé posiziun regolarmënter
- Tëmp lëde: jí a pe, fá laurs t' urt, balé, hobby cun movimënt

### 3. A ci mēsson pa mēte averda?

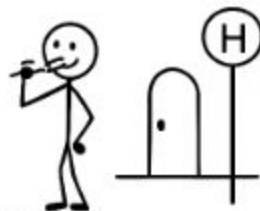
- Ascuta to corp, zēnza me!
- Mēt man bel plan y aumentēia plan plan
- Mēt averda ala postōra ergonomica tratan i movimēnc da vignidé
- Sce tas disturbs: Consulta to fisioterapist

## 4. Por le travert:

- Vigni movimënt cunta: Al é miú da ester atif püch gonot co dainré te na manira intensiva.



Treppen steigen  
statt Aufzug



Zähneputzen  
+ Wadenheben



Warten und  
Marschieren



Flaschenheben  
beim Kochen



Ausfallschritte  
beim Staubsaugen

Tanz dich wach!



Einbeinstand beim  
Zähneputzen oder Kochen

Tanz dich wach!

## 5. Stretching

1. Mantigní y mioré la mobilité Muscui, tendins y tesciüda de conet (fascia) á la tendënza da se tigní cörc sce al mancia movimënt. Le stretching regular dëida mantigní o aumenté la larghëza de movimënt dles articolaziuns, che é importanta por i movimënc da vignidé y por les prestaziuns sportives.
2. smendrësc la posiziun nia dërta y prevëiga les ferides da n'adoranza massa alta
3. Stimolëia la zircolaziun dl sanch Le stretching stimolëia la microzirculaziun, mioran l'aport de sostanzes nutritives y de ossigen ai muscui y favorisan la regeneraziun do l'eserzize fisich

4. Smendrí tenjiuns y dolurs N stretching lisier pó smendrí le tonn di muscui, dantadöt sce al é tenjiuns liades al stress o ala postöra (p.ej al col) y al pó prevení o alisiré me al spiné y al ce.

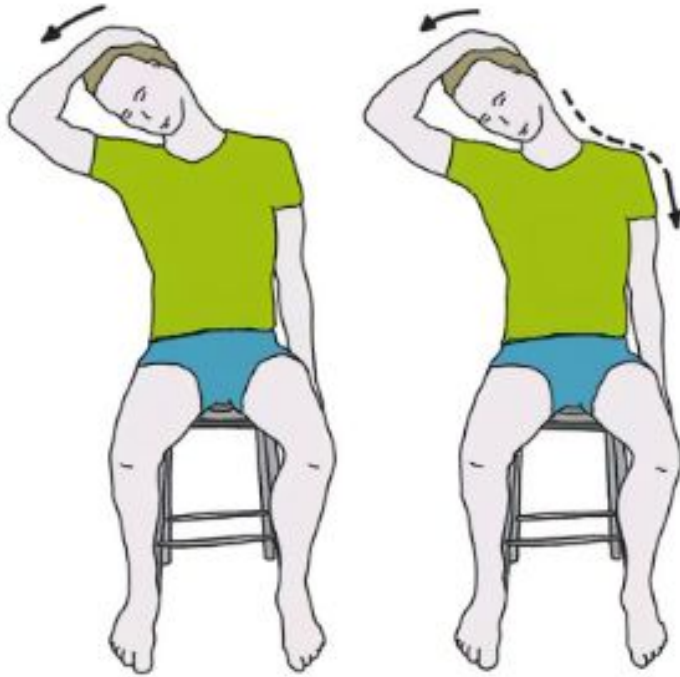
5. Prevenziun de inziidenc Cun na flessibilité assá, pó i movimënc gní fac cun na mëndra resistënza, y insciö vëgnel smendrí le prigo da se straiché o se lascé ferí i ligamënc, dantadöt sce al vëgn fat movimënc brusco o estremo

- Important: le stretching mëss gní controlé y nia fá me; sce al é na ferida acuta, n gran me o val' patologia, vëgn le stretching ma aconsié do avëi fat referimënt cun n dotur; le stretching dinamich é plü adaté dan le sport, chël statico do le sport o tla vita da vignidé.

## Vigne dé 5 minuc:

- plan y controlé
- tigní vigne posiziun 20-30 secunc
- cina che al sa bun, al ne dess nia fa mé

# 1. col y sciabes



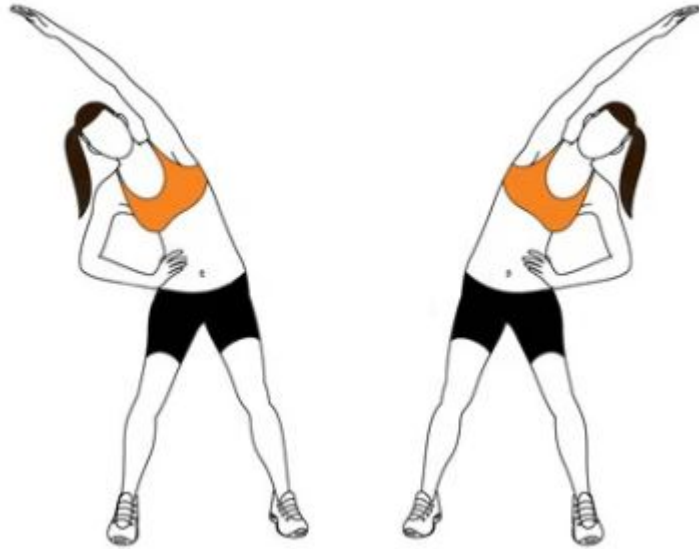
- prevegn mé y tensciuns al cé

## 2. sciabes y piet



➤ por na posiziun  
ereta

### 3. Spiné



## 4. lames



➤ inseresc le spiné



➤ cuntra scherc al Achillessehne y me ai pisc

Domandes



lolan dal ascuté sö!

