

Conas fanacht gníomhach agus solúbtha

Comhairle do dhaoine fásta níos sine



Na buntáistí a bhaineann le bheith gníomhach – mura n-úsáideann tú é, caillfidh tú é!

Cuidíonn a bheith gníomhach cabhrach leat:

- In ann siúl agus a bheith neamhspleách
- Chun do chroí agus do scamhóga a choinneáil sláintiúil
- Chun do chnámha agus matáin a choinneáil láidir
- Chun do ghiúmar a fheabhsú

Feabhsaíonn a bheith gníomhach:

- Do solúbthacht agus cosc ar righneas
- Feidhm d'inchinn agus cuimhne
- Do chothromaíocht
- Do shláinte agus folláine



Cé mhéad gníomhaíochta?

Teastaíonn ar a laghad 150 nóiméad de ghníomhaíocht fhisiciúil measartha uait in aghaidh na seachtaine chun tú féin a choinneáil sláintiúil agus ar fónamh. Is féidir é seo a roinnt i seisiúin níos giorra agus níos faide. Suimíonn seisiúin níos giorra de 10 go 15 nóiméad ar fad. Déan iarracht cúig sheisiún 30 nóiméad ar a laghad a dhéanamh sa tseachtain.

Téigh suas

Téigh suas i gcónaí roimh duit aclaíocht a dhéanamh - máirseáil ar an láthair ar feadh 30 soicind agus tú ag gabháil do chuntar na cistine má tá tacaíocht uait.



Cad a dheánfainn?

- Is éard is gníomhaíocht fhisiciúil measartha ann ná aclaíocht a bhraitheann tú te agus a ardaíonn do ráta anáilaithe go leibhéal a bhfuil tú fós in ann labhairt ach nach mbeifeá in ann canadh. Sampla maith de seo ná siúl nó snámh.
- Ba chóir duit 3 sheisiún de chleachtaí neart agus cothromaíochta a chur san áireamh i do ghnáthamh gach seachtain. Tá roinnt aclaíochtaí oiriúnacha liostaithe ar an mbileog seo.
- Tosaigh go mall agus de réir a chéile cuir leis an méid aclaíochta a dhéanann tú thar roinnt seachtainí – tá sé an-éasca a bheith dícheallach má dhéanann tú an iomarca aclaíochta.
- Déan dialann simplí duit féin ar d'fhón nó ar bhileog páipéir agus cuir tic sna boscaí de réir mar a théann tú ar aghaidh. Cabhróidh sé leat do sprioc a bhaint amach agus spreagfaidh tú chun leanúint ar aghaidh.
- Gach uair a chuireann tú tic i mbosca tar éis duit d'aclaíocht a dhéanamh, tá do shláinte agus folláine feabhsaithe agat.

Leideanna sula dtosaíonn tú

1. Caith coisbheart cothrom compordach tacúil.
2. Ná aclaíocht má tá tú tinn an lá sin.
3. D'fhéadfadh go mbeadh pian ar do mhatáin an tseachtain a thosaíonn tú ag aclaíocht, is gnách é seo agus socróidh sé de réir mar a leanann tú ar aghaidh.
4. Déan na aclaíochtaí ar do luas féin chun freastal ar do chumas féin. Tá siad oiriúnach do chách agus tá buntáistí acu do chách is cuma cén leibhéal aclaíochta atá agat.
5. Is féidir na haclaíochta a athrú chun freastal ar do chumas fhisiciúil. Má tá gortú agat, déan iad laistigh de do limistéar saor ó phian.
6. Cuimhnigh nach comórtas é seo. Ná déan an iomarca é le haon cheann de na haclaíochta, ba chóir go mbeidís compordach le déanamh.



Aclaíochtaí le haghaidh neart

Neartú lámh

Déanaimid dearmad ar thábhacht do neart láimhe uaireanta. Déanann do airm an oiread sin duit gach lá. Ardaíonn siad, brúnn siad, tarraingíonn siad agus déanann siad mionghníomhaíochtaí mar scríobh.

Aclaíocht 1

Tá sé tábhachtach ár lámha a choinneáil láidir.

Treoir

- Úsáid meáchan i ngach lámh, mar stán pónairí (½kg–1kg).
- Coinnigh do dhroim agus do cheann díreach agus coinnigh do ghlúine scaoilte má tá tú i do sheasamh.
- Ardaigh lámh amháin thar do cheann ag an am.
- Déan 10 n-uaire ar gach taobh.



Aclaíocht 2

Coinneoidh an brú balla seo ár lámha láidir chun do mheáchan féin a ardú agus mar sin, is é an aclíocht foirfe duit - “Do lámha ag brú do mheáchan féin.”

Treoir

- Seas thart ar leathmhéadar os comhair an bhalla agus leithead cromáin do chosa óna chéile.
- Cuir do lámha ar an mballa ag leibhéal an ghualainn.
- Laghdaigh do mheáchan coirp go mall i dtreo an bhalla ag baint úsáide as do chuid lámha.
- Ansin, brúigh do mheáchan coirp go mall agus tú ag díriú ar d’uillinn. Cuimhnigh do dhroim a choinneáil díreach.
- Déan í arís 10 huaire.
- Ar deireadh thiar, is féidir leat é seo a chur chun cinn chun brú aníos a dhéanamh ar an gcuntar agus ina dhiaidh sin, ar an urlár.



Neartú cromáin

Tá an aclíocht seo tábhachtach do do chromáin agus do thóin. Tá ról tábhachtach ag na matáin seo chun sinn a choinneáil seasta agus muid ag siúl.

Treoir

- Ag seasamh díreach os comhair dromchla seasta, cuir leithead cromáin do chosa óna chéile.
- Bain úsáid as do lámha chun tacú leat.
- Ardaigh do chos amach go dtí an taobh go mall go leibhéal atá compordach duit.
- Coinnigh do dhroim ina seasamh agus do chromáin os comhair díreach ar aghaidh.
- Íochtaigh do chos go mall.
- Déan 10 n-uaire ar gach taobh, stad idir gach ceann.



Neartú ceathrún

Aclaíocht tábhachtach é seo chun do ghlúine a choinneáil sláintiúil agus láidir. Tá siad seo an-tábhachtach le haghaidh siúl, rith agus dul suas na staighre.

Treoir

- Suigh suas díreach i gcathaoir.
- Díreach do chos dheas go hiomlán agus tabhair do bharraicíní suas i dtreo tú.
- Coinnigh ar feadh 5 soicind agus ísligh an cos go mall.
- Déan 10 n-uaire ar gach taobh.



Aclaíochta le haghaidh folláine agus solúbthachta

Suigh go seas

Tá an aclaíocht seo ar cheann de na cinn is fearr! Tá sé feidhmiúil agus ciallaíonn sé seo go ndéanann tú é an t-am ar fad agus go gcaithfidh tú a bheith go maith air inár ngnáthghníomhaíochtaí maireachtála laethúil.

Treoir

- Bog ar aghaidh i do chathaoir.
- Cuir do chosa taobh thiar do ghlúine.
- Lean ar aghaidh ag tabhairt do cheann thar do ghlúine.
- Brúigh trí do ghlúine chun seasamh suas.
- Is féidir leat do lámha a úsáid chun brú suas má theastaíonn uait, mar a thaispeántar sa phictiúr.
- Téigh ar ais go dtí an chathaoir agus ísligh tú féin síos go dtí an chathaoir go mall trí tú féin a lúbadh sa lár.
- Déan í arís 10 n-uaire - nó de réir mar is féidir leat.



Ardú colpa agus laidhre

Coinneoidh an aclaíocht seo do cholpaí agus do lorgaí láidir chun coiscéim éadrom a chur i do chosa. Cuidíonn siad le do scaipeadh freisin.

Treoir

- Seas díreach agus leithead cromáin do chosa óna chéile.
- Tosaigh ag seasamh ar do ladhracha go mall.
- Íochtaigh do shála síos go mall.
- Ardaigh do ladhracha agus aghaidh do chos den urlár.
- Íochtaigh síos iad go mall. Coinnigh do chromáin ar aghaidh.
- Déan gach sraith 10 n-uaire – de réir mar is féidir leat.
- Coinnigh ort go héadrom ar dhromchla cobhsaí má tá roinnt tacaíochta uait.

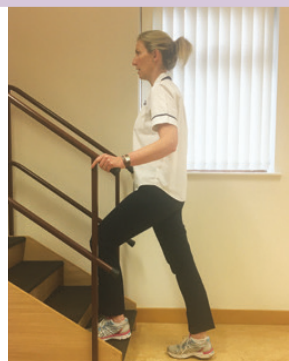


Céimeanna in airde

Is aclaíocht folláine iontach é seo agus cabhróidh sé le do ghlúine a choinneáil i gceart.

Treoir

- Seas ag deireadh céime nó staighre.
- Céim suas ar an chéim agus an chos dheas chun tosaigh agus ansin céim siar síos.
- Déan í arís 10 huaire.
- Déan í arís ag tosaigh leis an gcos chlé.
- Is féidir leat luas na hacclaíochta a mhéadú agus tú ag dul chun cinn chun an déine a mhéadú.



Aclaíochtaí cothromaíochta

Cothromaigh obair

Is ábhar casta é cothromaíocht. Is é an dea-scéal ná gur féidir feabhas a chur ar do chothromaíocht a chleachtadh agus do neart a thógáil.

Aclaíocht 1

Treoir

- Cuir do chos dheas díreach os comhair na láimhe clé le do shála in aice le do ladhar.
- Déan iarracht an suíomh seo a shealbhú ar feadh 20-30 soicind.
- Athraigh cosa, cos chlé os comhair na cosa deise.
- Bain úsáid as do lámha chun tacú leat ar dhromchla cobhsaí má bhraitheann tú guagach. Éadromaigh an teagmháil le dul chun cinn.
- Déan í arís 3 huaire.



Aclaíocht 2

Treoir

- Seas ar do chos dheas agus déan iarracht an suíomh a choinneáil ar feadh 20-30 soicind.
- Déan í arís ar an gcos ar chlé.
- Bain úsáid as do lámha chun tacú leat má bhraitheann tú guagach. Éadromaigh an teagmháil le dul chun cinn.
- Cleachtaigh seo 3 huaire.



Má fhaigheann tú dúshlánach dóibh seo ná bíodh imní ort, tiocfaidh feabhas orthu le hacúocht.

Má cheapann tú gur féidir iad a bhaint amach go héasca, féadfaidh tú dúshlán breise a thabhairt duit féin trí na suíomhanna a choinneáil níos faide nó trí thasc eile a dhéanamh ag an am céanna, cosúil le scuabadh do chuid fiacra.

Aclaíochtaí sínte

Sín

Chun críochnú, cuimhnigh ar do chosa a shíneadh. Ná sín ná lúb rómhór, ná déan ach stráice réidh go dtí an leibhéal gur féidir leat é a mhothú.

Treoir

- Suigh díreach, leath bealaigh amach as do chathaoir.
- Díriú do chos chlé amach os do chomhair le do shála ag luí ar an talamh.
- Beir leat do ladhracha i dtreo tú.
- Lean do lámha ar do chos dheas.
- Lean do chorp ar aghaidh ó do chromáin, ag coinneáil do chnámh droma i suíomh neodrach.
- Coinnigh an síneadh éadrom seo ar feadh 20 soicind
- Déan faoi dhó ar gach taobh.



Bígí gníomhach!

Ar deireadh thiar, is féidir go mbeadh sé ina chuidiú aclaíocht a dhéanamh le daoine eile nó i ngrúpaí.

Faigh amach an bhfuil club siúlóide nó grúpa reatha in aice leat nó socraigh le cairde nó le teaghlach le teacht le chéile le haghaidh gníomhaíochta seachtainiúla. Cabhróidh sé leat fanacht spreagtha agus féadfaidh sé a bheith i bhfad níos mó spraoi.

Comhghairdeachas! Lean ort ag bogadh agus ag tabhairt aire do do shláinte.



Tabhair cuairt ar www.iscp.ie chun:

- Faigh comhairle shaineolach
- Aimsigh Fisiteiripeoir Cairte in aice leat

Má theastaíonn aon chomhairle shonrach uait maidir le gortuithe nó aclaíochtaí, labhair le d'fhisíó.

