

A **fizikai aktivitás** rákos, vagy egyéb krónikus betegség esetén is döntő jelentőségű, hisz a **mozgás „lételem”**, az egészséges élethez feltétlenül szükséges. Alapvetően fontos, hogy ne teljesítményorientált sportágat válasszon, hanem kitartást igénylő sporttevékenységet végezzen. De kerüljön mindenfajta túlerőltetést. A járás, a futás vagy a kerékpározás sokkal megfelelőbb, mint a fekvőpadokon vagy a súlyok ellenében végzett erőgyakorlatok. Gondoljon arra, hogy a **testmozgásnak örömet kell okoznia**. Válasszon ezért olyan mozgásformákat, amelyeket Ön örömmel gyakorol. Mert csak így lehetséges a mozgás egészségfokozó hatását tartósan biztosítani. Íme néhány általános javaslat:

**Állítsa össze saját kb. 20-30 perces mozgásprogramját. Sétálnia és légzőgyakorlatokat végezni naponta kellene, egyéb mozgásformákat (kerékpározás, könnyű torna, úszás) pedig heti 2-3 alkalommal végezzen.**

#### **Mozgásterápia ágyban fekvők részére**

A hosszabb ágyban fekvés számos problémát okozhat. Eltekintve attól a pszichés terheléstől, amit az „ágyhoz kötöttség jelent”, a szervezet már néhány nap fekvés után tartós nyugalomra rendezkedik be. Az izomzat leépül, a légzés felületesebbé válik és keringési problémák léphetnek fel. Gyakran felfekvés következtében a bőr is érintetté válik és nagy sebfeületek keletkeznek. **Ezért már rövid idejű ágyban fekvés esetén is végezzen különböző gyakorlatokat, hogy csökkenjen a szervezet fekvésből eredő terhelése, ill. hogy fokozódjon az anyagcsere és a védekező erők működése.**

A **légzőgyakorlat** csökkenti a felületes légzést, amelynek igen gyakori következménye a fertőzésekre való fogékonyság növekedése, akár tüdőgyulladás kialakulása is.

- Helyezzük háton fekvő helyzetben egyik kezünket a hasunkra, másik kezünket pedig a mellkasunkra.
- Végezzünk mély és egyenletes ki- és belégzést, közben érzékeljük, hogy mellkasunk és hasfalunk hogyan mozog.
- Vegyünk mély levegőt úgy, hogy felváltva hol a hasunk, hol a mellkasunk emelkedjen. Ezt a gyakorlatot ismételjük minden órában 10-15 alkalommal.

A **hasgyakorlatok** fokozzák a bélműködést, ugyanis hosszabb fekvés hatására hamar kialakul a belek renyhésege. Ez székrekedést és puffadást okoz. Mivel az ételmaradék hosszabb ideig tartózkodik a belekben, ez megterheli az anyagcserét is.

- Háton fekvő helyzetben tegyük kezünket a hasunkra.
- Vegyünk egymás után többször lassan jó mély levegőt, mintha hasunkban egy luftballont fújnánk föl, majd ugyanilyen lassan és tudatosan lélegezzünk ki.
- Lábaikat felváltva kissé emeljük fel az ágyról - közben lélegezzünk nyugodtan.
- Lábaikat nyújtjuk ki - vagy húzzuk fel, ha így kényelmesebb - helyezzük mindkét kezünket alul a has jobb oldalára és gyakoroljunk enyhe nyomást a has jobb oldalán felfelé, majd a has felső részén balra és végül baloldalt lefelé a has alsó részébe. Közben lélegezzünk nyugodtan. Ezt a gyakorlatot naponta többször is végezzük el.

Ha fájdalmaink vannak, mozgásunk nehezített, **kézmasszázs**al frissítsük fel vérkeringésünket!

Naponta többször masszírozzuk meg az egyik kéz összes ujjával körülfogva forgatva a másik kéz csuklóját. Utána a hüvelykkel kezdve: ujjainkat egyesével minden oldalon tövétől kezdve enyhén húzva az ujjak vége felé megmasszírozzuk, Végül a körömágy tövében a körömágy sarkait egymás felé nyomjuk néhányszor minden ujjunknál mindkét kezünkön, majd a másik kézen ugyanezt megismételjük.

#### **A mozgás kevésbé ismert hatásai:**

- javul a szív működés
- javul a tüdő- és a légzésfunkció
- fokozódik az immunvédelem
- élénkül az anyagcsere, a mérgek kiválasztása
- javul a belek vérellátása
- fokozódik a lelki kiegyensúlyozottság
- nő az energiánk, életkedvünk
- összességében jobban érezzük magunkat a bőrünkben és a világban!



**A mozgást elkezdni sohasem késő!** Idősek, mozgásszervi vagy egyéb betegséggel élők is végezhetnek bizonyos mozgásos gyakorlatokat, nekik különösen ajánlottak az olyan úgynevezett **szelíd mozgások, mint pl. a gyógytorna, jóga, vagy a csíkung.**

**Kedvcsinálól** nézzünk néhány egyszerűen kivitelezhető, ám nagyon kellemes csíkung torna-gyakorlatot!

*Mindenki saját állapotának megfelelően gyakoroljon, óvatosan, lépésről lépésre haladva, figyelembe*

**Tájékozódjon rendszeresen kiadványainkról, programjainkról!**

**Szeretettel várjuk Támaszadó Szolgálatunkban, egészségkonyhánkban, életmódtáborainkban, mozgásprogramjainkon és jóga foglalkozásainkon! Ajánlja szolgáltatásainkat rászoruló ismerősének és forduljon hozzánk, ha segíthetünk!**

www.rakellen.hu

rakellen@rakellen.hu

Tel./fax: (1) 217-0404





véve pillanatnyi erőnlétét!  
Ha gyakorlás közben nehezebbé esik állni, üljön le! A Csikung Jangseng rendszer azt tanítja meg, hogyan szerezzen több erőt és energiát. Ezért **alapkövetelmény, hogy ne adjunk ki több energiát, mint amennyink éppen van.**

„Cseresznyeszedés” – a vérkeringés élénkítése céljából. Nyújtózkodjunk karjainkkal fölfelé, toljuk teljes talpfelületünket a földre, csípőnket lazán leengedjük, hogy húzza a gravitáció lefelé. Érezzük a jóleső nyújtást.

„Cseresznyeszedés” – a vérkeringés élénkítése céljából. Nyújtózkodjunk karjainkkal fölfelé, toljuk teljes talpfelületünket a földre, csípőnket lazán leengedjük, hogy húzza a gravitáció lefelé. Érezzük a jóleső nyújtást.

#### Vállöv lazítás

- Vállkörzés a testünkre figyelve, először hátra, majd előre.
- Felhúzzuk a vállunkat, majd lerázva terheinket hangsúlyos kilégzéssel leengedjük.
- Ujjainkkal érintjük a vállunkat, előrelökjük a kezünket, mintha kesztyűt akarnánk lerázni a kezünkről. Ugyanezt oldalra is elvégezzük.

#### Lábtorna

Kis terpeszben állunk, a lábfejünkre koncentrálnak, stabilizálódik az egyensúlyunk. Spiccen járunk (lábujjhegyen), nem túl magasan. Érezzük biztonságban magunkat! Sarkon járunk.

Külső talpélen járunk, majd folytatjuk belső talpélen – óvatosan, bokáinkat nem megerőltetve. Egy helyben állva, sarkon állásból kiindulva külső talpélen felmegyünk spiccre, belső talpélen vissza sarokra, majd a másik irányba is elvégezzük a gyakorlatot. Figyeljük azt a területet, amelyiket a legerősebben nyomja éppen a talaj.

#### Térd masszáz

Összedörzsöljük a tenyerünket, majd megfogjuk az egyik térdünket (elől és hátul) pár másodpercig. Ezután oldalról fogjuk közre a térdeinket tenyereinkkel. Dörzsölgetjük, melegítjük, rajta tartjuk a tenyer teljes felületét. Megint összedörzsöljük a tenyerünket, és a másik térdünket kezeljük.

#### Rongybaba

Kis terpeszben állva, mindenünket lazán rázzuk. Egyre csökkentjük a rázás intenzitását, amikor már mozdulatlanul állunk, befelé figyelünk, érezzük, hogy a sejtjeink energiával telítve tovább rezegnek. Ezekkel a gyakorlatokkal *felfrissítjük, lazítjuk magunkat, feltöltődünk energiával, a vérkeringés javul, a test hőt termel. Rendszeres csikungozással, mozgással nem fázik többé a kezünk vagy a lábunk.*

**ÖN IS SOKAT TUD SEGÍTENI ADÓJA 1%-ÁVAL  
VAGY ADOMÁNYÁVAL!  
ADÓSZÁMUNK: 19009557-2-43**

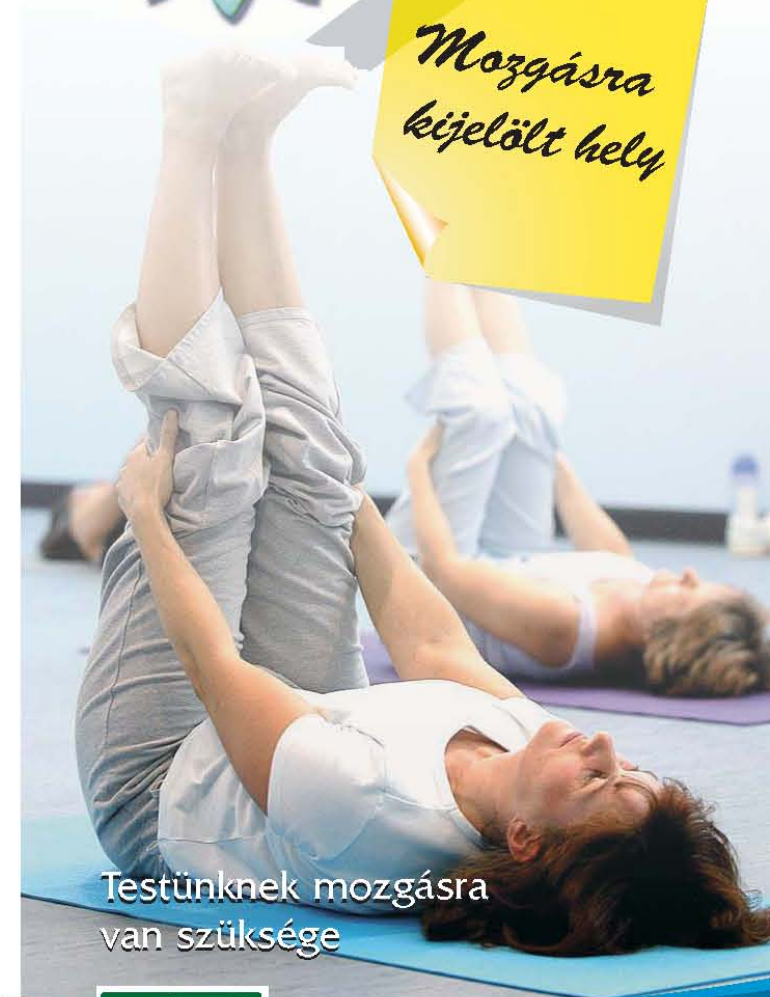
**Támaszadó Szolgáltatunk telefonszáma:  
+36-1 367-5133, +36-1 367-5144  
e-mail: tamaszado@rakellen.hu**

Látogasson el weboldalunkra!

**www.rakellen.hu**



*Mozgásra  
kejelölt hely*



Testünknek mozgásra van szüksége

**„A RÁK ELLEN, AZ EMBERÉRT,  
A HOLNAPÉRT!”** Társadalmi Alapítvány  
Központ: 1093 Budapest, Mátyás u. 18. fsz. 1.  
www.rakellen.hu • rakellen@rakellen.hu  
Tel./Fax: 06-1 217-0404 • Tel.: 06-1 455-0551  
Számlaszám: 1171 3005-20034986  
**Adószám: 19009557-2-43**



**„A RÁK ELLEN, AZ EMBERÉRT,  
A HOLNAPÉRT!”**  
Társadalmi Alapítvány

Készült az Önök adományaiból!

**25**  
éve  
a rák ellen