

Váš sprievodca domácou aktivitou



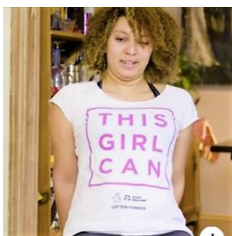
THIS GIRL CAN NEWCASTLE



Váš sprievodca, ako zostať fit
a aktívna



Obsah



Začíname

Odpovede na niektoré bežné otázky týkajúce sa aktivity, ktoré vám pomôžu začať.

Strana 1 – 3



Môj príbeh

Prečítajte si skutočné príbehy miestnych žien o tom, ako sa udržujú v pohybe.

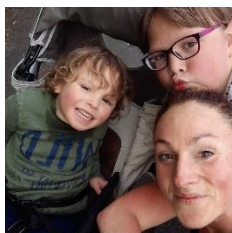
Strana 4 – 5



Domáce cvičebné plány

Ak potrebujete pomoc, tu je niekoľko jednoduchých cvičebných plánov, mini výziev a užitočných rád, ktoré môžete vyskúšať.

Strana 6 – 16



Linky pomoci

Zoznam kontaktov pre linky pomoci, ak potrebujete ďalšiu podporu.

Strana 17



Začíname

Cieľom tejto brožúry je pomôcť ženám a dievčatám s obmedzeným prístupom k online zdrojom, aby sa stali aktívnejšími doma a starali sa o svoje celkové blaho.

Päť spôsobov, ako sa cítiť dobre

Je dôležité, aby sme sa starali o naše celkové blaho. Existuje 5 krokov, ktoré môžete podniknúť na zlepšenie svojej pohody.



Spojte sa. Spojte sa s ľuďmi vo vašom okolí, aj keď to bude v rámci udržiavania spoločenskej vzdialenosti. Budovanie spojení a zdieľanie pozitívnych skúseností podporí a obohatí váš každodenný život.



Dajte niečo ostatným. Urobte niečo príjemné pre ostatných. Jednoduché gestá ako poďakovanie niekomu alebo len úsmev :) Prepojenie seba a svojho šťastia s ostatnými môže byť neuveriteľne prospešné a môže vytvoriť spojenie s ľuďmi okolo vás.



Vezmite na vedomie. Všimajte si a spoznávajte krásu. Buďte si vedomá sveta okolo vás a toho, čo cítite. Pomôže vám to oceniť to, na čom záleží – pozitívne zmeníte spôsob, akým vnímate život a ako pristupujete k výzvam.



Neustále sa učte. Nemusíte v tom byť dobrá, ale už len to, že začnete a učíte sa niečoho nového vám pomôže zvýšiť svoju sebadôveru a vybudovať si zmysel pre účel. Vyskúšajte nové recepty, puzzle, remeslá a ručné práce alebo pestujte rastlinu.



Buďte aktívne. Ak sa viac pohybujete, nielenže sa cítite fyzicky dobre, zlepšuje sa vám aj nálada; to vám pomôže mať lepší nočný spánok a udržať si dobrú náladu. Objavte aktivity, ktoré sa vám páčia, a tie, ktoré vyhovujú vašim schopnostiam.

Všetci by sme sa mali snažiť **pohybovať sa pravidelne a hľadať spôsoby, ako zapojiť aktivitu do našej každodennej činnosti**

Bez ohľadu na vek je dôležité, aby ste sa udržali v dobrom zdravotnom stave a boli aktívne, pretože to pomáha starať sa o našu fyzickú a duševnú pohodu.

Čo to znamená byť aktívny?

Odporúča sa dosiahnuť cieľ „150 minút aktivity strednej intenzity týždenne...“, ale už ste niekedy premýšľali o čom to všetko je? Nebojte sa, nie ste sami.

Dovoľte nám to vysvetliť 😊

Ako môžem byť aktívnejšia?

Začnite v malom – podniknite malé kroky.

Ak ste úplná začiatočníčka, začnite s 30 sekundami aktivity a postupne sa prepracujte na 1, 5, 10 minút a tak ďalej.



Vedeli ste, že – môžete rozdeliť časy svojej činnosti na menšie kúsky (napr. 10 minút) a stále sa to počíta ako že „ste aktívna“?

Môže to byť čokoľvek – nech je to akákoľvek aktivita – práca v domácnosti, v záhrade, chôdza po schodoch, hranie sa s vašimi deťmi, chôdza atď., robte to, až kým nebudete cítiť, že vám je trochu teplo a ste zadýchaná, a to nazývame „mierna intenzita“!

Rovnako ako činnosti, ktoré vám spôsobujú zrýchlené dýchanie, **skúste zahrnúť aj činnosti, ktoré zlepšujú vašu svalovú silu a rovnováhu;** postupne robte tento typ cvičení najmenej dvakrát týždenne, čo vám pomôže zostať silnou a stabilnou! Ak si nie ste istá, o aké cvičenia ide, nebojte sa, do tejto brožúry sme zahrnuli ľahko sledovateľné cvičebné plány.

Ako zaradím aktivitu do svojej každodennej rutiny?

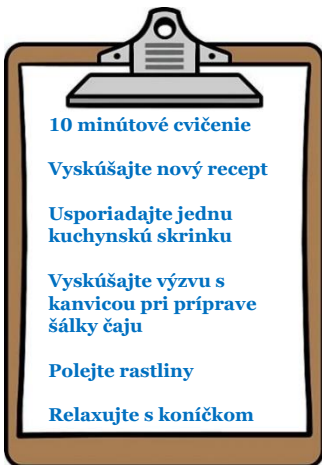
Nájdite, čo je pre vás najvhodnejšie a zaistite, aby činnosť fungovala pre vás, nie naopak.

Môže to byť také jednoduché ako tancovanie pri sledovaní televízie, chodenie hore a dole po schodoch, trochu rýchlejšia chôdza zakaždým, keď idete na svoje každodenné prechádzky, alebo dokonca si môžete zašportovať na kuchynskej podlahe počas čakania, kým sa uvarí voda v kanvici!



Naša kampaň s názvom **This Girl Can - Fit Got Real** oslavuje úžasné, kreatívne a nekonvenčné spôsoby, ako SKUTOČNÉ ženy a dievčatá zapájajú aktivitu do svojich životov. Sme presvedčení, že neexistuje žiadny správny spôsob, ako sa stať aktívnym – ak to zvýši vašu srdcovú frekvenciu (pocit mierneho zadýchania), tak sa to počíta!

Aký je váš vlastný jedinečný spôsob ako byť aktívnejšia?



Naplánujte si deň – každý deň si stanovte jednoduché úlohy a realistické ciele, ktoré vám pomôžu cítiť sa organizovane a pripomenú vám, aby ste sa počas dňa pohybovali!

Nezabudnite, že ak urobíte niečo príjemné a relaxačné, urobí to zázraky pre vašu myseľ aj telo. Či už ide o telefonát kamarátke, aby ste sa porozprávali, začatie nového koníčka, jednoduchý strečing, alebo dokonca len ísť sa nadýchať trochu čerstvého vzduchu – všetky sú rovnako dôležité!

Potrebuje viac inšpirácie? Naše miestne ženy sa s nami podelili o svoje príbehy – čítajte ďalej a zistite, ako a prečo zostávajú aktívne, akým výzvam musia čeliť a ich odhodlanie ich prekonať.

Môj príbeh

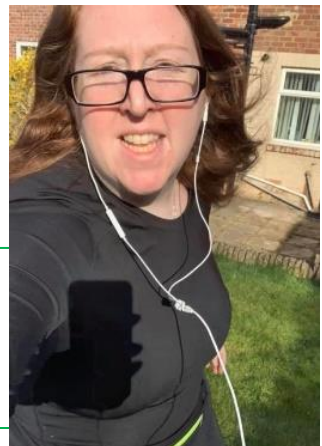
Volám sa Eileen a pracujem pre NHS s veteránmi s komplexnými problémami v oblasti duševného zdravia. Zistila som, že cvičenie denne mi naozaj pomáha udržiavať dobrú rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom.

Program Couch to 5K som začala nedávno, a hoci som žila v blízkosti Leazes Parku a Town Moor po dobu 17 rokov, navštívila som parky iba niekoľkokrát. Teším sa, keď môžem ísť na moje každodenné jednohodinové cvičenie, pretože mám miesto v bežeckej súťaži Great North Run. Takisto si užívam krásne počasie a som aktívnejšia.



Som Sue a cvičím Zumbu v mojej kuchyni, aby som zostala aktívna. Je to trochu stiesnené, ale som odhodlaná pracovať v priestore, ktorý mám. Robím to preto, že sa potom cítim naozaj skvele!

Som Kate a rozhodla som sa behať 145 kilometrov v mojej záhrade a ide mi to dobre. Baví ma beh, a všetky moje udalosti boli zrušené, ale ja sa nedám zastaviť 😊



Môj príbeh



Volám sa Claudia a som osamelá matka. Za minulý rok a 4 mesiace som zhodila takmer 28 kg.

Každý deň robím nejaké domáce cvičenia so svojou dcérou Evie. Taktiež chodíme von na naše každodenné cvičenie. Bežím a Evie jazdí na bicykli – malý Dougie miluje leňošenie vo svojom kočiari, z ktorého sa pozerá po okolí.

Byť aktívna je pre vás skvelé nielen fyzicky, ale aj psychicky.

Volám sa Kathie a som čerstvá mama so 7-mesačným dieťaťom Riley. Bola som dosť aktívna, ale nájst' čas a energiu na to, aby som bola opäť aktívna, bola výzva – medzi kŕmením, zdriemnutím, prebaľovaním a príliš častými bezsennými nocami sa to zdá nemožné!

Uvedomila som si, že potrebujem prispôbiť činnosť tak, aby vyhovovala môjmu životnému štýlu, a tak som začala zapájať Riley do môjho jednoduchého cvičenia a strečingu počas jej hrania, kedykoľvek len môžem. Nielenže sa s ňou môžem hrať a budovať si puto, ale po tom som sa cítila naozaj dobre!

Nemôžem robiť cvičenie veľmi dlho, ale Riley je mojou motiváciou, keď sa na mňa usmieva, chichoce sa a vydáva vtipné zvuky, to ma núti ísť ďalej! Všetci niekde začínajú a občas môžete zlyhať, ale to je v poriadku, pretože nikto nie je dokonalý. Len sa snažte a dostanete sa tam.



Domáce cvičebné plány

Poskytli sme vám niekoľko jednoduchých cvičebných plánov, ktoré môžete začleniť do svojej každodennej rutiny, aby ste mohli pokračovať v pohybovej aktivite.

Čo je potrebné poznamenať, skôr ako začnete

BEZPEČNOSŤ: Väčšina ľudí môže cvičiť bez toho, aby sa najprv musela porozprávať so svojim praktickým lekárom. Ak si však nie ste istí, máte zdravotný stav, ktorý nie je pod kontrolou alebo sa u vás prejavujú príznaky – pred začatím sa poradte so svojim všeobecným lekárom.

Vytvorte si bezpečné prostredie

Uistite sa, že ste uvoľnili priestor pre aktivitu, aby ste predišli nebezpečenstvu zakopnutia. Skontrolujte, či je zariadenie (stolička/stôl) pevné, ak ho používate. Noste pohodlné oblečenie a obuv. Ak cvičíte sami, majte pri sebe telefón. Pripravte si vodu, aby ste sa počas cvičenia mohli napiť.

Pracujte na vašej úrovni

Všímajte si svoje telo a svoje vlastné schopnosti – začnite zľahka, zamerajte sa na realistický a postupný pokrok, aby ste predišli zraneniam. Ak to potrebujete, robte si prestávky. Ak pociťujete bolesť alebo nepohodlie počas ktoréhokol'vek cvičenia, okamžite prestaňte cvičiť.

Čo možno očakávať po tréningu

Je bežné, že svaly sa cítia trochu boľavé alebo stuhnuté niekoľko dní po cvičení, čo sa nazýva oneskorený nástup bolestivosti svalov (DOMS). Toto je prirodzená reakcia tela pri regenerácii na opravu a budovanie silnejších svalov.



Zahrievanie

Pred cvičením sa vždy zahrejte, pomáha to nášmu telu pripraviť sa na činnosť. Tu je jednoduchý postup zahrievania, ktorý môžete nasledovať. Urobte to, až kým sa necítite teplejšie a ste trochu zadýchaní (3 – 5 minút), potom budete pripravení začať!



Pochodovanie

Pochodujte na mieste a ak je to možné zapojte aj ramená. Môžete to urobiť aj pri sedení na stoličke alebo použite stoličku/stenu ako podporu rovnováhy. Ak je to možné, začnite behaním na mieste.

Zdvíhanie a rotácia ramien s bočnými krokmi

Krokyte zo strany na stranu a zdvihnite obidve ramená do strán a nadol, potom otáčajte ramená krúživým pohybom dopredu a dozadu. Toto možno robiť aj pri sedení na stoličke. Ak nedokážete zdvihnúť ruky vysoko, robte menšie pohyby, ktoré sú pre vás pohodlné.



Ochladenie

Po veľkom cvičení sa zhlboka nadýchnite a jemným pohybom (napr. hojdanie rúk, kroky zo strany na stranu) znížte srdcový rytmus. Potom sa ponahajte – tu je jednoduchý návod na strečing.



Natiehnutie kolennej šľachy

Natiehnite jednu nohu dopredu a nakloňte sa dopredu, položte ruky na ohnutú nohu ako oporu alebo na vyvázenie použite stenu/stoličku. Mali by ste cítiť natiahnutie na zadných svaloch natiahnutej nohy. Toto sa dá urobiť aj pri sedení na stoličke. Držte každú nohu po dobu 20 sekúnd,



Otvorenie hrudníka

Dajte si obe ruky za seba, aby ste otvorili hrudník. Držte po dobu 20 sekúnd.

Sila a rovnováha

Tu je jednoduchý súbor 6 cvičení navrhnutých odborníkmi z odborového zväzu Chartered Society of Physiotherapy na pomoc s vašou silou a rovnováhou. Snažte sa robiť túto rutinu 2 – 3 krát týždenne, postupným pokrokom až denne.



Zo sedu do stoja

Posaďte sa rovno pri prednej časti stoličky a nohy dajte mierne dozadu. Mierne sa nakloňte dopredu a postavte sa (s rukami na stoličke, ak je to potrebné). Urobte krok späť, až kým sa vaše nohy nedotknú stoličky, potom sa pomaly spustite späť na stoličku.

Opakujte 10-krát alebo podľa svojich vlastných schopností a postupne napredujte.

Zdvíhanie päty

Postavte sa rovno, držte chrbát robustnej kuchynskej stoličky alebo kuchynského drezu, potom zdvihnite päty od podlahy a presuňte svoju váhu do palcov na nohách. Podržte na tri sekundy, potom spustite na podlahu za stáleho ovládania.

Opakujte 10-krát alebo podľa svojich vlastných schopností a postupne napredujte.



Zdvíhanie prstov na nohe

Postavte sa rovno a držte tú istú oporu, potom zdvihnite prsty na nohách – preneste svoju váhu na päty. Nevytŕčajte zadok. Podržte na tri sekundy, potom spustite na podlahu za stáleho ovládania.

Opakujte 10-krát alebo podľa svojich vlastných schopností a postupne napredujte.





Stoj na jednej nohe

Postavte sa blízko vašej podpory a jednou rukou sa jej držte. Udržiavajte rovnováhu na jednej nohe, držte oporné koleno uvoľnené a telo vzpriamené. Vydržte v polohe po dobu 10 sekúnd.

Opakujte na druhej nohe.

Stoj na päte a špičke

Stojte rovno a jednou rukou sa držte podpory. Presuňte jednu nohu priamo pred druhú, aby ste vytvorili priamu líniu. Pozerajte sa dopredu, zložte ruku z podpory a udrzte rovnováhu po dobu 10 sekúnd. Preneste prednú nohu späť na šírku bedier a druhú nohu umiestnite pred ňu.

Udržte rovnováhu po dobu 10 sekúnd alebo podľa vlastných schopností a postupne napredujte.



Chôdza na päťkách a špičkách

Postavte sa rovno a jednou rukou sa držte podpory ako napríklad kuchynskej skrinky. Pozerajte sa dopredu a choďte 10 krokov vpred, jednu nohu umiestnite priamo pred druhú, aby chodidlá vytvorili priamu líniu. Cieľom je stabilná chôdza.

Preneste nohy späť na šírku bedier, otočte sa a zopakujte kroky v opačnom smere.

Joga

Vyskúšajte našu sériu jogy, ktorá vám pomôže zobudiť sa, natiahnuť telo a uvoľniť vašu myseľ. Urobte to kedykoľvek počas dňa a koľkokrát len chcete. Prechod robte jemne s kontrolou z každej polohy. Počas cvičenia dýchajte zhlboka a každú polohu držte po dobu 2 – 5 hlbokých dychov. Vykonajte sériu 2 – 5 krát alebo podľa svojich schopností.



1. **Hora** – stojte rovno, s dobrým držaním tela, nohy sú na šírku bokov a pozeráte sa dopredu. Pritiahnite svoje základné svaly (svaly trupovej oblasti) a udržujte tento postoj v rámci tejto série.
2. **Zdvíhanie smerom nahor** – zdvíhajte ramená nad hlavou, vyhýbajte sa prehĺbeniu dolnej časti chrbta.
3. **Ohyb vpred** – prehnite sa dopredu v bokoch, udržujte nohy ohnuté, ak máte na zadnej strane nôh stuhnuté svaly.
4. **Ohyb do polovice vpred** – zdvihnite sa do polovice a držte chrbát neutrálny v línii s krkom.
5. Ustúpte jednou nohou dozadu a potom do 5 (a) **kolennej dosky** (ľahšia verzia) alebo 5 (b) **do dosky**. Ak sa nemôžete dostať na podlahu, preskočte túto pozíciu a choďte rovno do pozície 9, 10 a 11.
6. Vráťte sa späť do **krabice/na všetky štyri**, držte chrbát neutrálne v línii s krkom.

7. Sadnite si do 7 (a) **detskej pozície** alebo ak je to možné, zdvihnite zadok nahor do 7 (b) **nadol smerujúceho psa** do tvaru trojuholníka, nohy na šírku bokov alebo širšie, rovnomerné rozloženie hmotnosti medzi rukami a nohami. Ak máte stuhnuté svaly na nohách, ohnite sa v kolenách.
8. Urobte krok vpred do pozície **ohyb do polovice vpred** (podľa 4.)
9. Prehnite sa do pozície **ohyb vpred** (podľa 3.)
10. Zdvihnite sa pomaly zdola nahor do pozície **zdvíhanie smerom nahor** (podľa 2.)
11. Vráťte sa do **hory** (podľa 1.) Opakujte sériu.

TIP: Počas pozície používajte ako oporu robustnú stoličku umiestnenú pred vami. Ak sa dostávate na podlahu, položte si pod kolena zložený uterák alebo vankúš.

Cvičenie v sede

Aeróbna rutina so stoličkou na zvýšenie srdcovej frekvencie. Vykonajte každé cvičenie po dobu 30 sekúnd, odpočívajte 1 minútu medzi tým, opakujte sadu 2 – 3 krát. Upravte časy a sady podľa svojich schopností.



Pochodovanie na stoličke

Zdvihnite vždy jednu nohu a ak je to možné, zapojte ramená.



Striedavé preskoky znožmo a roznožmo na stoličke

Natiahnite obe ruky a nohy na široko a späť do sedu alebo to robte vždy po jednej nohe a ramene.

Stolička – hrudník

Otvorte hrudník, upažené ruky v uhle 90 stupňov vo výške ramien. Ruky predpažte pred tvárou.



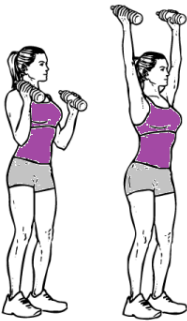
Posilňovanie hornej časti tela

Tu je plán cvičenia na posilnenie hornej časti tela. Ako činky používajte konzervy potravín alebo naplnené fľaše s vodou – regulujte hmotnosť zvyšovaním alebo znižovaním objemu vody. **Tieto cvičenia sa môžu vykonávať aj bez závaží alebo v sede na stoličke.**

Vykonajte každé cvičenie po dobu 30 sekúnd, oddychujte medzi nimi po dobu 1 minúty a opakujte sadu 2 – 3 krát. Upravte časy a sady podľa svojich vlastných schopností. Počas cvičení nezabudnite dýchať a napínať svaly trupu (jadro).

1. Posilňovanie bicepsov

Postavte sa rovno, nohy od seba vzdialené na šírku pliec. Ramená po bokoch, dlane smerujúce k telu. Udržujte lakte blízko pri bokoch, zdvíhajte fľaše s vodou nahor, až kým nie sú v rovine s vašimi plecami. Nekývajte sa. Pritiahnite biceps (sval predného ramena) a držte ho kým napočítate do jedna. Pomaly znižujte do východiskovej polohy. Opakujte.

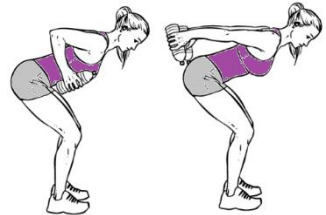


2. Cvičenie na ramená

Postavte sa rovno, nohy od seba vzdialené na šírku pliec. Vzpažte ruky, držte ich na jednu dobu a napnite si ramenné svaly bez pokrčenia ramien. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy, opakujte.

3. Rozšírenie tricepsov

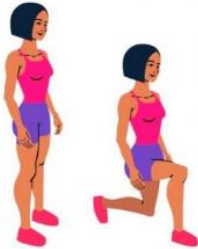
Postavte sa do polohy – postavte sa rovno, chodidlá na šírku ramien od seba a hrudník otvorte, potom sa ohnite dopredu v bokoch s ohnutými kolenami, zatiaľ čo máte chrbát plochý v línii s krkom. Akonáhle je vaše horné telo pripravené, pritiahnite si ruky na svoje strany (toto je východisková poloha). Začnite napnutím predlaktia dozadu a zastavte na jednu dobu, stiahnite triceps (svaly hornej časti paží). Pomaly sa vráťte ohnutím v lakťoch do východiskovej polohy – opakujte.



Kardio a posilňovanie dolnej časti tela

Toto je aeróbná rutina na zlepšenie výdrže a posilnenie svalov nôh. Vykonaajte každé cvičenie po dobu 30 sekúnd, oddychujte medzi nimi po dobu 1 minúty a opakujte sadu 2 – 3 krát. Upravte časy a sady podľa svojich vlastných schopností. Počas cvičení nezabudnite dýchať a napínať svaly trupu (jadro).

Výpady



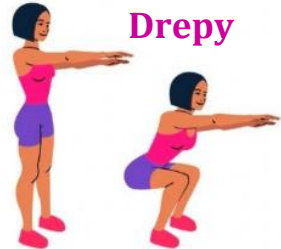
Chodidlá na šírku bedier, krok jednou nohu vpred a zohnite telo ohýbaním oboch kolien, pričom telo udržiavajte vo zvislej polohe. Predné koleno by nemalo ísť ďalej ako prsty na nohách. Postavte prednú nohu späť do stoja. Opakujte na druhej strane. Na vyváženie môžete použiť stoličku alebo stenu.

Kopanie pätou



Chodidlá na šírku ramien, pätu kopnite smerom dohora k zadku.

Drepy



Chodidlá na šírku ramien, prsty mierne vytočené do vonku a hl'adíte dopredu. Pomaly sa ohnite v kolenách a posad'te zadok (ako by ste sedeli na stoličke) ohýbajúc sa v bokoch, zohnite telo do pohodlného uhla, ale aby nepresahovalo koliená. Päty držte rovno na podlahe. Ak je to možné, predpažte ruky.

Preskoky



Chodidlá sú na šírku bedier, skáčte a rozťahnite nohy a pristaňte jemne so šírkou väčšou ako šírka ramien a so súbežným zdvihnutím ramien dohora. Nemôžete skákať? Postavte jednu nohu a zdvihnite jednu ruku do strany a ustúpte späť do stredu. Opakujte druhú stranu.

Mini výzvy

Pár zábavných výziev, ktoré môžete vyskúšať doma, aby ste sa udržali v pohybe.



Výzva s kanvicou

Naplňte kanvicu na ľubovoľnú úroveň. **Zapnite kanvicu** a **robte vami vybranú aktivitu** – môže to byť čokoľvek od žonglovania po tanec. **Buďte kreatívni** 😊

Pokračujte, kým voda nezovrie.

Výzva udržte to vo vzduchu

Cieľom je udržať akýkoľvek predmet vo vzduchu tak dlho, ako je to možné – použite akékoľvek vybavenie alebo časť tela na úder, odskočenie alebo na chytenie a hádzanie.

Bez ohľadu na to, ako to urobíte, **použite svoju fantáziu a urobte si svoju výzvu podľa seba!**



Pohybujte sa trochu

Sedenie celý deň môže spôsobiť, že sa budete cítiť stuhnutí. Venujte nejaký čas počas dňa trochu pohybu, naťahovaniu a traseniu – pomôže vám táto jednoduchá trojminútová rutina.

- 

1. Dlane spolu, prsty smerujúce nahor, tlačte ruky nadol.
10 sekúnd
- 

2. Dlane spolu, prsty smerujúce nadol, tlačte ruky nahor.
10 sekúnd
- 

3. Ruky spolu, prsty prepletené, natiahnite ramená a dlane smerujú dopredu.
10 – 20 sekúnd
- 

5. Paže nad hlavou, uchopte opačný lakeť a nakláňajte sa zo strany na stranu.
8 – 10 sekúnd na každej strane
- 

6. Prsty prepletené, ruky natiahnite nad hlavu s dlanami natiahnutými nahor.
10 – 15 sekúnd
- 

8. Posad'te sa, položte ruky na spodnú časť chrbta ako oporu a jemne sa zakloňte.
10 – 15 sekúnd
- 

10. Ruky pozdĺž tela, potraсте rukami.
8 – 10 sekúnd
- 

9. Prekrižte jednu nohu cez druhú, pritiahnite opačné rameno ku kolenu a otáčajte smerom k otvorenej strane.

Vstávanie po páde

Ak spadnete, ležte na chvíľu na pokoji – zostaňte v pokoji a skontrolujte, či nedošlo k zraneniam. Ak nie ste zranená a myslíte si, že môžete vstať, postupujte podľa týchto krokov (v prípade potreby si medzi nimi odpočinite).



Preval'te sa na stranu, preval'te sa na stranu a zatlačte lakte nahor



Používaj ruky, používaj ruky, aby ste sa vytlačili na svoje ruky a kolená.



Priplazte sa k stabilnému predmetu, priplazte sa k stabilnému kusu nábytku (pevná stolička alebo posteľ) a chyťte sa ho na podporu



Posuňte alebo zdvihnite nohu, posuňte alebo zdvihnite silnejšiu nohu dopredu tak, aby bola plochá na podlahe



Nakloňte sa dopredu, nakloňte sa dopredu a vytlačte sa pomocou rúk a prednej nohy, pomaly stúpajte do stojacej polohy



Sadnite si, otočte sa a sadnite si na pár minút aby ste si mohli oddýchnuť

TIP: Ak sa nemôžete dostať na všetky štyri, otočte sa na spodok alebo a otočte na nízku plochu, ako je napríklad spodný schod alebo pohovka. Posad'te sa chrbtom k predmetu, položte ramená za seba na povrch a ruky a nohy zatlačte nahor a zdvihnite zadok na povrch. Ak používate schody, najskôr prejdite na ďalší schod a postavte sa. **Povedzte svojmu opatrovateľovi alebo zdravotníckemu pracovníkovi, že ste spadli, aj keď nie ste zranení.**

Užitočné telefónne čísla

Zoznam kontaktov **liniek pomoci**, ak potrebujete ďalšiu podporu.

NHS 111

Volajte 111 alebo 111.nhs.uk

Ak máte obavy o svoje zdravie.

Citylife Line Newcastle

Volajte na číslo 0191 277 8000

Podpora našich najzraniteľnejších obyvateľov s akýmkoľvek potrebami na starostlivosť.

Samaritáni

Volajte na číslo 0330 094 5717

Ak chcete s niekým hovoriť o svojich obavách, strachu alebo problémoch.

Age UK

Volajte na číslo 0800 678 1602

Poskytuje informácie a poradenstvo starším ľuďom.

Citizens Advice Newcastle

Volajte na číslo 0300 330 9055

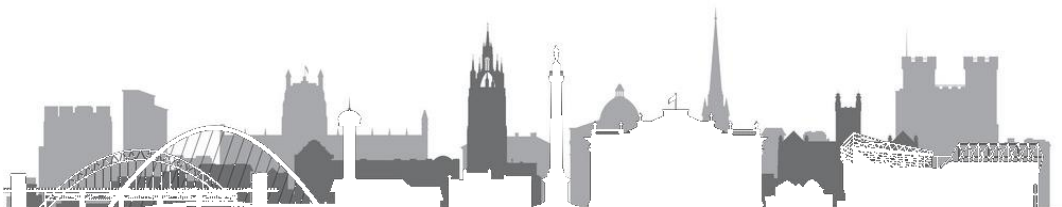
Poskytuje poradenstvo a podporu pri širokej škále problémov.

Newcastle Women's Aid

Volajte na číslo 0800 923 2622 alebo

0191 261 0504

Linka pomoci pri domácom zneužívaní ponúka poradenstvo a podporu pre ženy a deti z oblasti Newcastle.



Kto sme

Kampaň "This Girl Can Newcastle" je koordinovaná spoločnosťou Active Newcastle a je súčasťou národnej kampane This Girl Can, ktorú vyvinula spoločnosť Sport England.

This Girl Can Newcastle je kampaň, ktorá oslavuje naše miestne ženy a dievčatá, ktoré sú aktívne svojím spôsobom, nech už to vyzerá akokoľvek.

Naša kampaň **Fit Got Real** vyzdvihuje a oslavuje tvorivé spôsoby, ako ženy a dievčatá prispôbujú činnosť tak, aby ju zaradili do svojho každodenného života.

Cieľom tejto brožúry je pomôcť ženám a dievčatám s obmedzeným prístupom k online zdrojom, aby sa stali aktívnejšími vo svojich domovoch. Poskytuje **inšpiráciu, tipy a rady o tom, ako byť aktívna a starať sa o naše celkové blaho**, spolu s poskytovaním **dôveryhodných informácií a kontaktov liniek pomoci**.

Kontaktujte nás

E-mail: thisgirlcan@newcastle.gov.uk



This Girl Can Newcastle

