



DRUŻYNA RODZINA

**Poradnik rodzinnej
aktywności fizycznej**



ZDROWY STYL ŻYCIA

Rośnie świadomość zdrowotna społeczeństwa.
Coraz więcej osób zdaje sobie sprawę, że zdrowy styl życia zależy od:



Niestety za wiedzą nie zawsze idzie to, co robimy. Problemem jest często konieczność podejmowania działań w wielu obszarach składających się na zdrowy styl życia.

AKTYWNOŚĆ





FIZYCZNA

W poradniku znajdziesz przystępne sposoby na aktywność fizyczną w rodzinie.

Do jej podejmowania będą zachęcać Was profesjonalni sportowcy – szukaj w treści kodów QR, skanuj, oglądaj filmiki i ćwicz ze sportowcami!



Zobacz jaką aktywność fizyczną, według wieku, zaleca WHO (Światowa Organizacja Zdrowia).

GRUPA WIEKOWA	CZAS TRWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
 0-4 lat	codziennie min. 180 minut, przy czym wysiłki o umiarkowanej lub wysokiej intensywności nie mniej niż 60 minut
 5-17 lat	60 minut lub dłużej umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej
 18-64 lat	30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej przez 5 dni w tygodniu lub 20 minut bardzo intensywnej aktywności fizycznej przez 3 dni w tygodniu; takiej, która uwzględnia 2 lub 3 razy w tygodniu ćwiczenia zwiększające siłę mięśni i wytrzymałość
 powyżej 65 lat	powinno się dążyć do osiągnięcia tych samych celów co zdrowe osoby dorosłe, zadbać o wysiłek siłowy i aktywność poprawiającą koordynację ruchową



MOTYWACJA

Jak zachęcić dzieci do aktywności fizycznej?



Daj im przykład



Daj wybór



Zapewnij odpowiedni sprzęt



Nagradzaj i wspieraj starania



Rozmawiaj o sporcie i wskazuj jego plusy



Rozpocznij uprawianie sportu od zabawy



Znajdź sportowego bohatera



Jak zmotywować siebie do ćwiczeń?



- wyznaczaj **cele możliwe do wykonania** przez wszystkich członków rodziny,
- przygotuj swoją rodzinę i dochodźcie **małymi krokami do kolejnych poziomów** zaawansowania, skup się przede wszystkim na tym, aby mile spędzić wolny czas z bliskimi,
- **stopniowo realizuj** kolejne elementy zaplanowanych działań przed wprowadzeniem do rutyny stałych zmian,
- **nagradzaj siebie i bliskich** za wszystkie poświęcenia, które poczyniliście dla realizacji wspólnych celów,
- **uwierz w siebie!** Pamiętaj, po niełatwych początkach „hormony szczęścia” uwalniane podczas aktywności fizycznej, pomogą wprowadzić trwałe nawyki u całej rodziny.

STATYSTYKI



Na rodzinie spoczywa zadanie wspólnego wysiłku na rzecz większej aktywności fizycznej. Zadanie niełatwe, ponieważ jak wskazują wyniki badań: **większość dzieci spędza czas wolny przed telewizorem lub komputerem, coraz rzadziej wychodzi na podwórko czy spotyka się z rówieśnikami**. Dodatkowo uczniowie realizując nauczanie zdalne muszą spędzać kilka godzin dziennie przed komputerem, dlatego warto byłoby zadbać, aby czas wolny spędzali na innych aktywnościach.

Zwraca się uwagę, że młodemu pokoleniu mocno zagraża obecnie uzależnienie od Internetu, które niesie za sobą szereg zagrożeń w obszarze jego zdrowia, relacji społecznych oraz więzi rodzinnych.



ILE CZASU DZIECKO MOŻE SPĘDZAĆ PRZED EKRADEM*				AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A CZAS SPĘDZANY NA SIEDZĄCO (średnio):
Wiek dziecka	Łączna ilość czasu dziennie	Filmy	Urządzenia mobilne	
0-2 lat	—	—	—	
3-5 lat	 do 1 godz.	+	—	 0,5 godz./dziennie
6-12 lat	 do 2 godz.	+	—	
13-18 lat	 do 2 godz.	+	+	 354 min./dziennie

* Zalecenia Amerykańskiej Akademii Pediatricznej i Kanadyjskiego Towarzystwa Pediatricznego; za: mniejekranu.pl



KORZYŚCI

Co daje aktywność fizyczna?



To tylko niektóre z korzyści jakie niesie ze sobą aktywność fizyczna.

Jeśli jeszcze nie wyznaczyłeś jej ważnego miejsca w życiu swojej rodziny, to przypominamy że:

- **Ruch jest** dla dziecka **niezbędnym** warunkiem rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego.
- Ruch uczy dziecko umiejętności właściwego zaplanowania i wykorzystania wolnego czasu tak, aby dawał mu możliwość odreagowania w sferze psychicznej i fizycznej.
- **Im wcześniej zaczniesz tym lepiej.** Póki środowisko rodzinne jest ważniejsze od otoczenia, twoje szanse na zbudowanie nawyku rodzinnej aktywności są większe.
- Dziecko obserwuje i naśladuje twoje zachowania – **daj dobry przykład.**
- Daj dziecku możliwość wyboru aktywności – **podpowiadaj, nie narzucaj.**
- Stawiaj **realne i wspólne cele** dla wszystkich członków rodziny.
- Chętniej powtarzamy tylko te czynności, które budzą w nas **pozytywne emocje i dobre skojarzenia.**
- Wspólne spędzanie czasu z rodziną traktujmy jako **szansę na zdrowy styl życia**, ukształtowanie właściwych relacji oraz zacieśnieni więzi poprzez wspólne emocje i przeżycia.
- **Jesteśmy odpowiedzialni** za wychowanie młodego pokolenia w dbałości o zdrowie!

FORMY AKTYWNOŚCI



Istnieje wiele różnorodnych form aktywności fizycznej. Latem można biegać, jeździć na rowerze, rolkach, hulajnodze, a zimą na sankach, nartach czy snowboardzie. Do wyboru są: pływanie, joga, sporty walki, Nordic walking, gra w piłkę nożną, ręczną, siatkówkę czy koszykówkę lub jeszcze inny rodzaj aktywności.



Dobrodziejstwem naszych czasów jest niemal nieograniczona możliwość wyboru



Chcesz rozpocząć przygodę z aktywnością fizyczną? Wystarczy pamiętać o kilku wskazówkach:

- zaopatrzyć się w odpowiedni strój oraz obuwie sportowe,
- zabrać ze sobą wodę i pić ją często,
- nie ćwiczyć bezpośrednio po posiłku i pamiętać o rozgrzewce,
- nie zrażać się pierwszymi „zakwasami”, deszczową pogodą czy innymi niezaplanowanymi przeszkodami w podejmowaniu aktywności,
- jeśli ćwiczysz na powietrzu, to ubierz się właściwie do pogody oraz zabrać ze sobą telefon aby w razie niespodziewanych „przygód” móc wezwać pomoc i mini zestaw opatrunkowy na ewentualne „wypadki”,
- jeśli ćwiczysz w domu, przygotuj bezpieczną przestrzeń oraz wybierz aktywność możliwą do wykonania w danych warunkach.

W poradniku przedstawiamy różne propozycje rodzinnej aktywności fizycznej, które nie wymagają specjalistycznego sprzętu. Można z nich skorzystać zawsze, bez specjalnego przygotowania oraz wydatków. Propozycje dotyczą aktywności na powietrzu, jak i w warunkach domowych.



Jeśli nie wiesz jak zacząć lub szukasz nowych pomysłów na aktywne spędzanie czasu wspólnie z rodziną – TEN PORADNIK JEST DLA CIEBIE!



ZACZYNAMY!

AKTYWNOŚĆ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Dobrym punktem wyjścia są **regularne spacery**. Warto zacząć od tej formy aktywności dla całej rodziny i wykorzystać ten czas na rozmowy, kontakt z przyrodą, zwiedzanie ciekawych miejsc itp. Na początku warto dowiedzieć się jakie oczekiwania co do wspólnej aktywności fizycznej mają członkowie naszej rodziny. Dobrze jest ustalić zasady np. uszanowania propozycji innych i indywidualnych ograniczeń w wykonywaniu zadań ruchowych, dobrowolności i prawa do „gorszych” dni lub do kiepskiego samopoczucia.



Z czasem warto dodawać do spacerów lub wprowadzać w trakcie ich trwania zestawy ćwiczeń lub zabaw, korzystając w tym celu z bazy otwartych obiektów sportowych, czy też z naturalnych warunków plenerowych. Poniżej nasze propozycje:

1,2,3 GONISZ TY – CZYLI RODZINNE BERKI NA WESOŁO!

Dzieci uwielbiają berki. Na pewno każdy z nas pamięta zabawy „w ganianego”. **To świetne elementy ożywiające rozgrzewki, dodatkowo pomocne w kształtowaniu zdolności motorycznych tj: wytrzymałość czy szybkość.** Dzięki luźnej formie zabawy w ganianego umożliwiają osiągnięcie tych samych lub lepszych efektów, niż poprzez metodę zadaniową i polecenia w stylu: „teraz biegniemy 2 kółka wokół boiska, czy skaczemy minutę na jednej nodze...”. Dodatkowo dają one możliwość wprowadzania różnych modyfikacji, przez co rozwijają kreatywność dzieci.

Na co należy zwrócić uwagę przed rozpoczęciem zabawy?

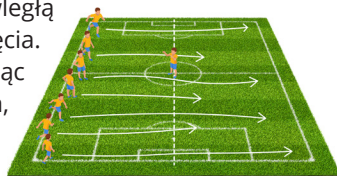
- określamy jej obszar i oznaczamy w zrozumiały dla wszystkich sposób, np. poprzez ustawienie butelek czy innych podręcznych przyborów w czterech narożnikach pola,
- wybieramy bezpieczny i równy teren, żeby uniknąć ewentualnych zagrożeń i kontuzji,
- ustalamy zasady i wspólnie je akceptujemy, a ewentualne zmiany sygnalizujemy i jasno komunikujemy (w tym celu warto skorzystać np. z gwizdka),
- wprowadzamy zasady zdrowej rywalizacji fair-play, gratulując wygranemu i dziękując przegranym!



BERKI :)

1 Berki przekazywane przez dotknięcie drugiej osoby, np.:

- **BERKI Z ZADANIAMI** – Berek goni pozostałych uczestników zabawy, a kto zostanie przez niego złapany, przed przejęciem jego roli wykonuje umówione wcześniej zadanie, np. 5 pajacyków lub przysiadów.
- **BEREK „RANNY”**– Berek goni pozostałych uczestników zabawy, a kto zostanie przez niego złapany chwytą się jedną ręką w miejscu dotknięcia, po czym przejmuje jego rolę i stara się złapać kogoś innego.
- **BERKI „Z OCHRONĄ”**– Berek goni pozostałych uczestników zabawy, aby uniknąć chwilowo złapania można przyjąć wcześniej ustaloną pozycję ochronną, np. stanie na jednej nodze z chwytem za nos pod kolanem uniesionej nogi.
- **BERKI „NA RÓŻNY SPOSÓB”** – Berek goni pozostałych uczestników zabawy, którzy podobnie jak on poruszają się we wcześniej ustalony sposób, np. cwał bokiem, podskoki, przeplatanka itp.
- **BEREK „CZARODZIEJ”**- Berek goni pozostałych uczestników zabawy, a kto zostanie złapany staje w bezruchu – jak zaczarowany. Może on zostać „odczarowany” i wrócić do zabawy, gdy ktoś przejdzie między jego nogami.
- **BEREK „MURARZ”**- wymaga wyznaczenia 2 linii końcowych i między nimi linii środkowej, która wyznacza miejsce poruszania się berka. Pozostali uczestnicy stają na jednej z linii końcowych, a na sygnał dany przez berka jednocześnie przebiegają na przeciwległą linię końcową, starając się uniknąć dotknięcia. Złapana osoba staje się „cegłą”, siadając na końcu linii środkowej. Wygrywa osoba, która pozostała najdłużej niezłapana i staje się ona „Murarzem” w kolejnej rundzie.





BERKI :)

2 Berki z dołączaniem złapanych osób do goniącego, np.:

- **BEREK „STONOGA”** – Berek goni pozostałych uczestników zabawy, a kto zostanie przez niego złapany, doczepia się do niego i razem gonią pozostałych. Grupa nie może się „rozerwać” i stara się złapać wszystkich uczestników zabawy, a osoba, która pozostała najdłużej niezłapana, staje się berkiem w kolejnej rundzie.
- **BEREK „LAWINA”** – Berek goni pozostałych uczestników zabawy, a kto zostanie przez niego złapany też staje się berkiem i razem gonią pozostałych. Osoba, która pozostała najdłużej niezłapana, staje się berkiem w kolejnej rundzie.

3 Berki z rekwizytem np.:

- **BEREK „OGONEK”** – Każdy uczestnik ma swój ogonek z rękawiczki, szalika itp. i zakłada go sobie z tyłu za pasek od spodenek/getrów/legginsów. Zadaniem uczestników jest zabranie jak największej ilości ogonków innych osób, jednocześnie chroniąc swój. Każdy łapie każdego. Wygrywa ta osoba, która w wyznaczonym czasie zbiera jak największą ilość „ogonków” i nie straci przy tym swojego ogonka.
- **BEREK „LISEK”** – Zasady jak wyżej, ale jest jeden berek, który stara się zabrać wszystkie ogonki, a osoba, która go straci odchodzi z zabawy i do czasu zebrania wszystkich ogonków kibicuje pozostałym osobom.
- **BEREK „WIEWIÓRY DO DZIURY!”** – Jako rekwizyty wyznaczamy np. drzewa, wyznaczając w terenie o jedno drzewo mniej niż mamy uczestników w zabawie. Jedna osoba zostaje wybrana berkiem, a pozostałe stoją przy wskazanych drzewach. Na okrzyk berka „Wiewióry do dziury!” uczestnicy muszą opuścić drzewo, przy którym stoją i pobiec do innego uważając, aby nie zostać po drodze schwytanym przez berka. Przy każdym drzewie może stać tylko jeden uczestnik. Złapana osoba jest berkiem w kolejnej rundzie. Warto ograniczyć teren zabawy oraz ustalić, że berek nie może stać bliżej niż np. 3 kroki od zajętego przez „wiewiórkę” drzewa.

ZABAWY TERENOWE



ZABAWA „1,2,3 BABA JAGA PATRZY”

Jedna osoba zostaje wybrana „Babą Jagą” i staje na końcu pokoju, reszta uczestników ustawia się na jego przeciwległym końcu. „Baba Jaga” jest odwrócona tyłem, powtarza słowa „1,2,3 Baba Jaga patrzy”, po czym odwraca się, a dzieci przemieszczające się w tym czasie w jej stronę muszą się zatrzymać i nie mogą się poruszyć. Kto pierwszy dobiegnie do „Baby Jagi” niezauważony wygrywa i staje się „Babą Jagą” w kolejnej rundzie.



RODZINNE SZTAFETY W PLENERZE

Do zabawy tej należy wyznaczyć sobie trasę do przebiegnięcia, np. do danego drzewa lub wokół jednego kółka bieżni. Ustalamy kolejność biegu poszczególnych członków rodziny. Wręczamy pierwszej osobie dowolny przedmiot, np. butelkę, z którą biegnie trasę, przekazując ją na końcu kolejnej osobie. Warto wykonać kilka rund biegu, mierząc czasy kolejnych sztafet, starając się ustanawiać nowe rodzinne rekordy.



RODZINNE RZUCANKI

Czas spędzony w plenerze warto wykorzystać do przeprowadzenia różnych zabaw rzutnych, gdyż w pomieszczeniach zamkniętych dzieciom trudno rozwijać w ten sposób siłę rąk. Należy zwrócić uwagę na to, aby wybrać miejsce zabezpieczone, na którym rzucone przedmioty nie wyrządzą szkód. Jednocześnie trzeba zachować ostrożność i odstępy między uczestnikami.

Wśród tych zabaw można zorganizować m.in.:

- **zawody** kto dalej rzuci szyszką, przerzuci patykiem ponad jakąś przeszkodą np. gałęzią lub więcej razy trafi kamykiem do wyznaczonego celu,
- **ćwiczenia** z podrzucaniem dowolnym przyborem, np. zwiniętymi w kłębek rękawiczkami wykonać możemy żonglerki lub jak najwyższe podrzuty.,
- **podania i chwyt**y dowolnego przyboru w parach lub pomiędzy wszystkimi członkami rodziny, jak np. gra w kolanko, polegająca na tym, że osoby podają dowolnie między sobą, jeśli ktoś nie złapie, klęka na kolanko, a przy 2-krotnym błędzie na dwa kolanka, a żeby wrócić do pozycji stojącej musi wykonać skuteczne chwyt



ZABAWY TERENOWE

RODZINNE WYŚCIGI

Ta forma ruchu daje możliwość rywalizacji między rodzicami i dziećmi, oraz w drużynach mieszanych dziecko-rodzic. **Dzięki zmienianym składom istnieje możliwość współdziałania z każdym członkiem rodziny.** Na wyznaczonym terenie oznaczamy dowolnym przyborem miejsce, które trzeba obieć i wrócić do punktu startu, po czym zaczyna biec kolejna osoba z drużyny.

W czasie wyścigów można dowolnie modyfikować ich elementy i tak mogą być np.:



- wyścigi z wykorzystaniem różnych sposobów poruszania się w trakcie biegu np. w podskokach, tyłem do kierunku biegu itp.
- wyścigi slalomem, np. między szyszkami,
- wyścigi z dodatkowymi zadaniami na trasie, np. przy znaczniku trzeba wykonać 5 pajacyków i dopiero po tym można wrócić.

GRA TERENOWA

Dla starszych dzieci ciekawą propozycją jest gra terenowa. Wymaga stworzenia mapy, wyznaczenia punktów oraz kolejnych zadań. Może służyć także celom edukacyjnym, zawierając np. ćwiczenia matematyczne lub pytania historyczne dla utrwalenia wiedzy w zabawnej formie.





OPOWIEŚ RUCHOWA

Ciekawą propozycją zwłaszcza **dla rodzin z młodszymi dziećmi** jest wykorzystanie do wspólnych ćwiczeń dowolnej „opowieści ruchowej”, czyli wymyślonej historii, w którą wplatamy ćwiczenia oraz elementy doskonalenia wiedzy. Poniżej przykładowy fragment:

„Jesteśmy w lesie i idziemy cicho, aby nie spłoszyć żyjących tu zwierząt (skradamy się na palcach). Drzewa poruszają gałęziami, słysząc szum wiatru (naśladujemy ruchy gałęzi drzew i szum wiatru). Z drzewa na drzewo przelatuje dzięcioł. (Naśladujemy lot ptaka – poruszając się, machając rękami). Na ścieżce spotykamy wiewiórkę, która wesoło skacze i szuka orzechów na zimę (skaczemy i szukamy żółędzi i nasionek). W oddali słysząc, jak drwale piłują drzewo (dobieramy się parami, podajemy sobie ręce i naprzemiennie się przeciągamy – naśladują piłowanie drewnaitd.)

PODCHODY

Popularna kiedyś zabawa, do której wystarczała tylko kreda. Jej najprostsza odmiana polega na tym, że jedna grupa ucieka, zostawiając po drodze strzałki, a druga grupa musi ją złapać. W bardziej rozbudowanych formach wprowadza się zostawianie różnych śladów i zadania do rozwiązania, co daje możliwość dłuższej i wciągającej zabawy.





AKTYWNOŚĆ W DOMU

Poniżej nasze propozycje aktywności fizycznej bez sprzętu sportowego, a z wykorzystaniem jedynie przyborów domowych.

ZABAWY OŻYWIAJĄCE

Idealne do rozgrzewki berki w warunkach domowych wymagają wprowadzenia znacznych modyfikacji. Rezygnując z biegania, należy wprowadzić inne sposoby przemieszczania się np.:

- **BEREK „RACZEK”** – osoba goniąca, jak i uciekający poruszają się po wyznaczonym obszarze zabawy w podporze tyłem.
- **BEREK „NA CZWORAKA”** – zasady jak wyżej, ale uczestnicy zabawy poruszają się w przysiadzie podpartym tzn. „na czworakach”.
- **BEREK „SKOCZEK”** - zasady jak wyżej, ale uczestnicy zabawy poruszają się podskokami w przysiadzie.
- **BEREK „ZAJĄC”** – zasady jak wyżej, ale uczestnicy zabawy poruszają się w skokami zajęczymi.

ZABAWY I ĆWICZENIA PRZY MUZYCE

Podczas domowych ćwiczeń warto wykorzystać ulubioną muzykę. Sprzyja to dobremu nastrojowi, rozwija rytm i łączenie ruchów. Wykorzystując elementy różnych odmian tańca można tworzyć własne układy rozwijające sprawność i wyobraźnię.



ZABAWA „STOP MUZYKA” – wśród członków rodziny wybiera się osobę, która wybiera i odtwarza ulubione, rodzinne przeboje, do których tańczy cała rodzina. Co jakiś czas DJ zatrzymuje muzykę, a w tym momencie tańczące osoby muszą przybrać określoną wcześniej pozę z różnych kategorii np.: najdziwniejsza figura, zwierzak, czy też dowolnego sportowca.

ĆWICZENIA



Popularnymi formami ćwiczeń przy muzyce są odmiany **AEROBIKU**, w trakcie których wykonując różne kroki i układy oddziałujemy wszechstronnie na cały organizm. W ten sposób poprawiamy koordynację ruchową, wzmacniamy mięśnie i redukujemy nadmierne napięcia.

Jedną z form łączących taniec i aerobik jest **ZUMBA**, która poprawia wytrzymałość i kondycję, a jednocześnie wzmacnia poszczególne partie mięśni.

Formą ćwiczeń przy muzyce jest **TABATA**, czyli intensywny trening wydolnościowy o charakterze przerywanym. Czas ćwiczeń oraz odpoczynku możemy dowolnie modyfikować np. w wersji 4 minutowej można wybrać 4 ćwiczenia, a każde z nich wykonywane jest w 2 seriach – 20 sekund ćwiczeń – 10 sekund odpoczynku – 20 sekund ćwiczeń – 10 sekund odpoczynku. Należy pamiętać o indywidualnym doborze obciążeń i rodzaju ćwiczeń do możliwości każdego członka rodziny. Możemy je ze sobą dowolnie łączyć oraz wprowadzać opcję ćwiczeń dla dzieci i dorosłych. Z wiekiem warto wskazać dziecku, na jakie partie mięśniowe oddziałują poszczególne ćwiczenia, tak, aby mogło korzystać z nich świadomie, a zarazem skuteczniej.



TABATA



Podskoki obunóż
lub jednej nodze



Pajacyki



Przysiady



Wykopy nogą
w przód lub w bok



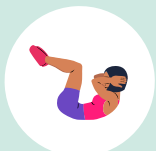
Grzbiety



Przeskoki
w podporze przodem



Skipping
w miejscu



Brzuszki



Pompki



Deska przodem,
bokiem lub tyłem



ĆWICZENIA

Urozmaiceniem mogą być modyfikacje ćwiczeń w parach tj.:

1 Ćwiczenia indywidualne w parach – „LUSTRO” – jedna osoba z pary zadaje ćwiczenia a druga stara się je wykonywać jakby była jej odbiciem lustrzanym, np. krążenia ramion, głowy, bioder, tułowia, skręty tułowia, skłony itp.

2 Ćwiczenia z partnerem:

- stojąc tyłem do siebie, jednoczesne skręty tułowia w bok i przybicie piątek z drugą osobą, raz z prawej raz z lewej strony,
- stojąc tyłem do siebie, jednoczesny skłon tułowia w przód i klepięcie się w ręce w skłonie, a następnie w wyproście, rękoma nad głową,
- stojąc przodem do siebie przysiady w chwycie za ręce,
- jedna osoba stoi, druga leży na plecach chwytając ją za kostki, unosi nogi do góry starając się dotknąć nogami dłoni osoby stojącej,
- spacer taczek – jedna osoba stoi, druga w podporze przodem, zostaje złapana pod kolana i maszeruje na samych rękach do końca pokoju i z powrotem,
- przybijanie piątek w desce,
- przybijanie piątek z leżenia przodem podczas uniesienia tułowia w górę,
- leżąc na plecach głowami do siebie, chwytamy się za ręce, podkulamy zgięte nogi do brzucha, po czym na zmianę kładziemy jej z prawej lub lewej strony ciała,
- leżąc na plecach nogami do siebie, łączymy ze sobą stopy i wykonujemy jednoczesny ruch jak podczas jazdy na rowerze,
- w siadzie rozkrocznym chwyt za ręce i na przemian jedna z osób wykonuje skłon w przód, a druga stara się położyć na plecach.

Warto włączyć do ćwiczeń całą rodzinę i integrować poszczególnych ich członków w aktywności fizycznej. Zachęmy również naszych seniorów do wspólnych ćwiczeń. Przykłady polecanych aktywności znajdziecie pod QR kodem.



ANIMAL FLOW

Jest to **trening siłowy z elementami akrobatyki**, w czasie którego naśladujemy ruchy zaczerpnięte ze świata zwierząt. Jego plusem jest to, że angażuje on cały organizm, kształtując jego siłę, gibkość, równowagę, pokonując ciężar własnego ciała oraz grawitację. Przykładowe pozycje to: małpa, krab itp.



ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE POSTURALNE

Wraz z upowszechnieniem siedzącego trybu życia ważne jest wzmocnienie mięśni posturalnych, które u osób młodszych przeciwdziałają wadom postaw ciała, a u starszych zapobiegają bólom kręgosłupa. Mięśnie te odpowiadają za pionową postawę ciała, utrzymując kręgosłup we właściwym położeniu. **Przykładowe ćwiczenia służące temu to:**

- deska na przedramionach, przodem tyłem lub bokiem,
- wypady w przód połączone ze wznosem rąk w górę,
- półprzysiady i przytrzymanie pozycji w napięciu mięśni,
- płytkie wznosy tułowia z leżenia,
- koci grzbiet,
- z leżenia na plecach jednoczesne wznosy rąk i nóg do góry z wytrzymaniem,
- brzuszki skośne itp.





ĆWICZENIA

Do ćwiczeń ze sprzętami domowymi można wykorzystać dowolne przybory, które będą spełniać rolę sprzętów dostępnych na siłowni.

Na przykład butelka z wodą może być naszym handielkiem lub pachołkiem, pasek-skakanką, a plecak, w zależności od większego lub mniejszego obciążenia, może pełnić funkcję sztangi.

A oto przykładowe ćwiczenia z ich wykorzystaniem:

1 Z butelkami:

- przysiady z wyciskaniem, w czasie gdy wstajemy dynamicznie prostujemy w górę ręce, w których trzymamy butelki,
- wypady nóg w przód z jednoczesnym wznosem rąk w bok,
- skręty tułowia w siadzie, przenosząc butelki z prawej na lewą stronę tułowia,
- jaskółka z wyprostem rąk ku przodowi,
- siady z leżenia, przy unoszeniu tułowia, boksujący ruch rąk.



ZE SPRZĘTEM DOMOWYM

2 Z paskiem:

- przeskoki obunóż,
- przeskoki jednonóż,
- przechodzenie po linii: prostej, skręconej itp.
- z kilku pasków ułożona drabinka i wykonywanie na niej ćwiczeń koordynacyjnych na odpadanie, kto popełni błąd.



3 Z plecakiem:

- przysiady z plecakiem na plecach,
- pompki z plecakiem na plecach,
- deska z plecakiem na plecach,
- wypady w przód i w bok z plecakiem na plecach,
- wznoszenie ramion z trzymany w nich plecakiem,
- brzuszki, plecak trzymany we wyprostowanych rękach.



Pamiętamy, że po ćwiczeniach należy wykonać ćwiczenia ROZCIĄGAJĄCE. Dzięki nim mięśnie szybciej się regenerują, zmniejsza się napięcie mięśniowe, a tym samym zmniejszamy ewentualne bóle mięśniowe czy też ryzyko kontuzji.





DZIENNICZEK

Na koniec pomysł na DZIENNICZEK TYGODNIOWEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.

Możesz go dowolnie zmienić, dodawać zdjęcia lub rysunki, a także przyznawać medale członkom rodziny za zadania specjalne lub inne zasługi.

DZIEŃ TYGODNIA	OPIS AKTYWNOŚCI	CZAS TRWANIA	KTO Z KIM?	MIŁE WSPOMNIENIE
PONIEDZIAŁEK				
WTOREK				
ŚRODA				
CZWARTEK				
PIĄTEK				
SOBOTA				
NIEDZIELA				

Życzymy powodzenia!