



Atlas ćwiczeń dla dzieci i młodzieży



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Szanowni Państwo,

Oddajemy w Państwa ręce katalog, który powstał w ramach projektu AKADEMIA NFZ dla dzieci – opracowanie i wdrożenie programu edukacji profilaktycznej w szkołach (aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie). Celem projektu jest pogłębienie wiedzy nauczycieli, wychowawców, a za ich pośrednictwem również uczniów na temat profilaktyki zdrowotnej i zachowań prozdrowotnych. Akcji przyświeca hasło: aktywność fizyczna kluczem do zdrowia. Głównym założeniem projektu jest przeprowadzenie lekcji w oparciu o przygotowany materiał o tematyce zdrowotnej.

Proponujemy abyście Państwo prześledzili przedstawiony materiał w ramach np. lekcji wychowawczych razem z uczniami i wspólnie przedyskutowali: jakie korzyści niesie ze sobą aktywność fizyczna, jak bezpiecznie wykonać ćwiczenia, ale również jakie zagrożenia wiążą się z nadmierną aktywnością fizyczną. Praca z tym materiałem daje Państwu możliwość odbycia twórczej dyskusji z uczniami i poznania ich poglądów nt. aktywności fizycznej w kontekście zdrowia. A przy okazji w łatwy i przystępny sposób zapozna dzieci i młodzież z dedykowanymi dla nich ćwiczeniami fizycznymi.

* Przygotowane ćwiczenia rekomendujemy realizować pod kierunkiem nauczyciela wychowania fizycznego.

Zespół Akademia NFZ

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna (ruchowa) jest podstawowym stymulatorem rozwoju psychosomatycznego człowieka. Rozwija ona dyspozycje związane m.in. z umiejętnościami ruchowymi, zdolnościami motorycznymi, postawą czy zahartowaniem ciała.

Korzystne zmiany w organizmie, zależą w dużym stopniu od odpowiednio dobranej intensywności bodźców ruchowych. **Brak aktywności ruchowej, zbytne jej ograniczenie, jak i jej nadmiar są szkodliwe dla organizmu.**

Aktywność ruchowa jest regulatorem procesów organicznych młodego organizmu. **Ruch wzmacnia ustrój młodego człowieka, kształtując i usprawniając wszystkie jego układy:** w szczególności układ ruchowy, krążenia, oddechowy, nerwowy, wegetatywny i dokrewny. **Ćwiczenia fizyczne pobudzają dojrzewanie ośrodków ruchowych w mózgu, przez co poprawiają rozwój sprawności motorycznej. Wzrasta szybkość przewodzenia bodźców nerwowych, usprawnia się koordynacja ruchów oraz ekonomika pracy.**

Aktywność ruchowa, niezbędna jest również w procesie przystosowania do zmieniających się warunków życia i pracy, środowiska materialnego i społecznego, wysiłku fizycznego oraz pokonywania trudności dnia codziennego.

W obecnym środowisku wysiłek fizyczny ograniczany jest coraz bardziej na rzecz wysiłku umysłowego, statycznego trybu życia. Zrównoważenie aktywności ruchowej i psychicznej jest niezbędne w procesie rozwoju psychofizycznego. Aktywność fizyczna ma za zadanie **wyrównanie bilansu ruchowego**, wzbogacenie różnymi rodzajami przeżyć (np. przez kontakt z przyrodą), „wyrwanie” z zamkniętych pomieszczeń. Ruch, stosowany jest też z powodzeniem wszędzie tam, gdzie występują odchylenia rozwojowe możliwe do zlikwidowania lub załagodzenia poprzez odpowiednie ćwiczenia. Aktywność fizyczna odgrywa ważną rolę w zapobieganiu oraz terapii wielu zaburzeń rozwojowych i chorób. Jest istotnym czynnikiem w procesie walki m.in. z otyłością, zaburzeniami układu ruchu, zapobieganiu osteoporozie, miażdżycy, leczeniu mózgowego porażenia dziecięcego, astmy oskrzelowej itp.

Zalecany poziom aktywności fizycznej

Aby aktywność ruchowa miała pozytywny wpływ na zdrowie młodego człowieka, konieczne jest, aby jej poziom był ustalony na odpowiednim poziomie. Nadmiar ćwiczeń ruchowych, jak i ich niedostatek, są dla organizmu niekorzystne.

Przyjmuje się, że optymalna dawka aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży to taka, która zaspokaja potrzeby ruchowe i stymuluje rozwój organizmu.

Najbardziej znaczące organizacje międzynarodowe przyjęły ustalenia zaproponowane przez American College of Sports Medicine w 2007 roku. **Dzieciom i młodzieży (ogólnie zdrowym 5-18-latkom, według innych 6-17-latkom) zaleca się 60 minut lub więcej umiarkowanej do intensywnej aktywności ruchowej dziennie**, niezbędnej dla rozwoju, uwzględniającej różne formy aktywności.

Światowa Organizacja Zdrowia wskazała, że umiarkowanymi formami aktywności fizycznej (spalanie kalorii od 3 do 6-krotności wyższe niż podczas siedzenia) jest np. **szybki spacer, taniec, praca w ogrodzie, gry i sporty z dziećmi bez współzawodnictwa (rekreacyjna gra w piłkę, siatkówkę), spokojna jazda na rowerze, wolne pływanie, tenis stołowy, tenis ziemny (debel)**. **Intensywna aktywność** (spalanie kalorii 6-krotnie większe niż podczas siedzenia), powodująca zwiększenie liczby oddechów i wzrost uderzeń serca, to np. **bieganie, bardzo szybki marsz, aerobic, szybka jazda na rowerze, gry sportowe o charakterze współzawodnictwa (piłka nożna, siatkówka itp.), tenis ziemny (singiel), jazda na nartach**.

Równie niebezpiecznym zjawiskiem co niedobór aktywności ruchowej, jest przeciążenie nią organizmu.

Wyniki badań pokazują, że nadmierne lub jednostronne obciążanie organizmu w okresie jego wzrastania, może prowadzić do nieharmonijnego rozwoju ciała, powstawania wad postawy, obniżenia gęstości mineralnej kości oraz zakłócenia cyklu menstruacyjnego u dziewcząt. Zbyt duże obciążenie, powoduje pogrubienie warstwy korowej oraz wybiórcze zwiększenie grubości i liczby włókien mięśni szkieletowych.

Istnieje opinia, że zbyt duża aktywność fizyczna w czasie skoku pokwitaniowego, może przyczynić się do zwolnienia tempa wzrastania kości, przede wszystkim na długość oraz opóźnić proces dojrzewania. Nadmiar ćwiczeń fizycznych zwiększa ryzyko bólów kręgosłupa, zmniejsza ilość niektórych enzymów oraz obniża odporność organizmu, czyniąc go bardziej podatnym na infekcje.

Mogą wystąpić także objawy charakterystyczne dla tzw. **przetrenowania**. Wśród subiektywnych odczuć właściwych dla tego stanu występuje:

- pogorszenie samopoczucia,
- rozdrażnienie,
- apatia, bezsenność,
- osłabienie apetytu.

Do obiektywnych objawów zalicza się:

- obniżoną sprawność i wydolność fizyczną organizmu,
- spadek ciężaru ciała,
- wydłużenie czasu reakcji,
- zaburzenia pracy serca itp.

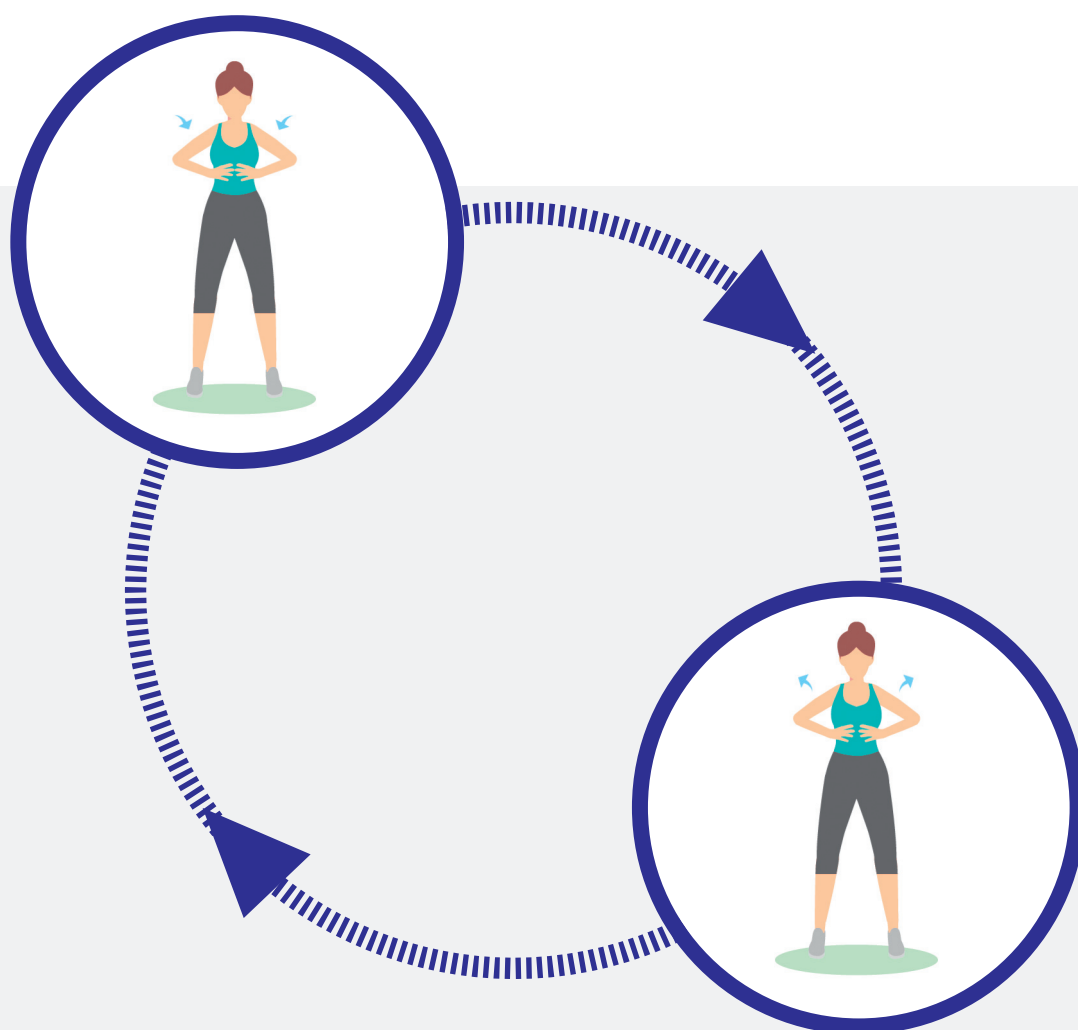
W każdym zmęczeniu, utrzymującym się u dziecka powyżej 24 godzin, trzeba dopatrywać się powodu przeciążenia innych elementów niż tkanka mięśniowa. Przeciążenie może być również spowodowane chwilowym niedomaganiem ustroju, spowodowanym np. ubogim w białko i witaminy odżywianiem się czy zbyt szybkim podjęciem ćwiczeń po chorobie. Przy intensywnym wysiłku fizycznym, istnieje także zwiększone ryzyko kontuzji i dysfunkcji stanu zdrowia.

Wdech - wydech

Instrukcja wykonania:

1. Stań w pozycji wyjściowej w rozkroku, stopy na szerokość bioder.
2. Umieść ręce na brzuchu w taki sposób, aby opuszkami palców dotykać żeber. Ramiona niech będą rozluźnione, a barki opuszczone.
3. Wykonując wdech nosem zaobserwuj jak klatka piersiowa się rozszerza, a palce oddalają się od siebie.
4. Wykonując wydech ustami zwróć uwagę na to, jak palce rąk zbliżają się ku sobie.

Komentarz: Zrelaksuj się i kontroluj rozszerzenie i kurczenie klatki piersiowej podczas oddechu.

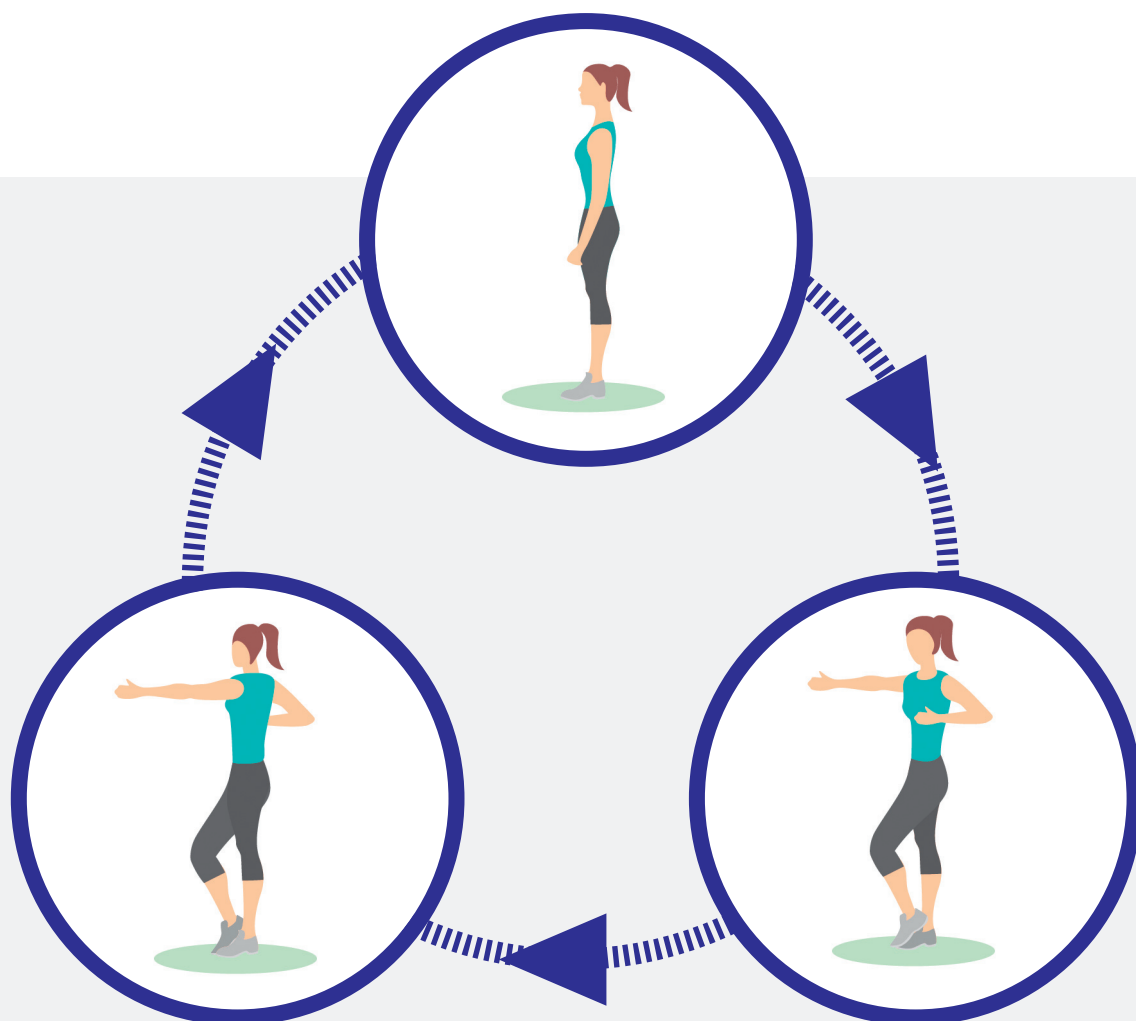


Marsz + praca nad górnymi partiami

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję stojącą (nogi na szerokości barków).
2. Maszerując w miejscu ściągnij prawą łopatkę kierując prawy łokieć w tył. Niech wzrok podąża za pracującą ręką.
3. To samo wykonaj na drugą stronę.
4. Ćwiczenia staraj się wykonywać w tempie umożliwiającym dokonywanie płynnych zmian stron.
5. Zrób 3 serie po 12 powtórzeń na każdą stronę.

Komentarz: Nie zwiększaj tempa wykonywania tego ćwiczenia. Wykonaj je dokładnie i w jednostajnym tempie dostosowanym do własnych możliwości.

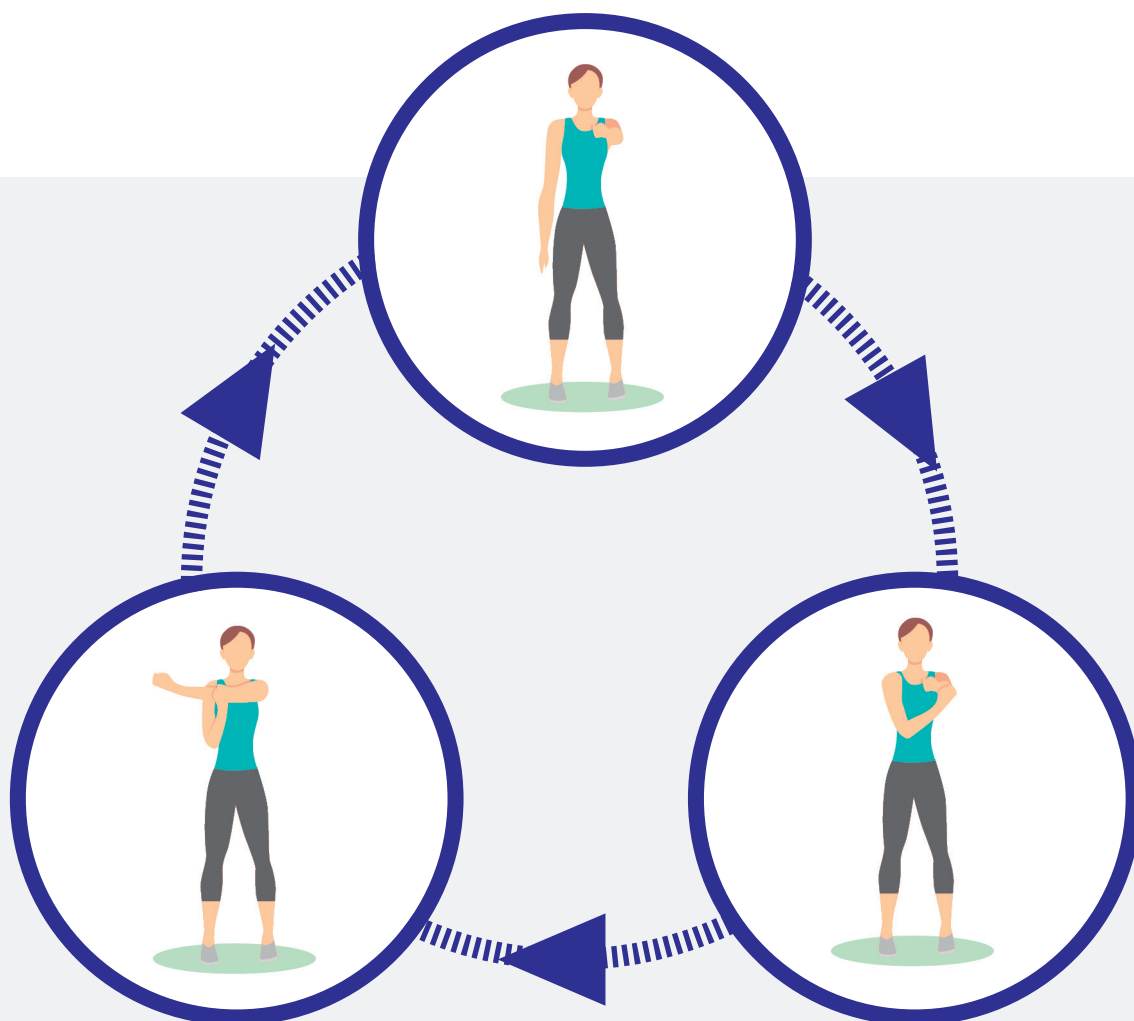


Rozciąganie mięśni przywodzących ramion

Instrukcja wykonania:

1. Stań w rozkroku, stopy na szerokość ramion.
2. Lewe ramię wyciągnij przed siebie, prawą ręką złap za łokieć lewej ręki.
3. Przyciągnij lewą rękę do siebie.
4. Ramiona są opuszczone.
5. Ćwiczenie wykonaj na drugą stronę.

Komentarz: Aby zwiększyć intensywność ćwiczenia, dociągaj rękę w coraz większym zakresie.



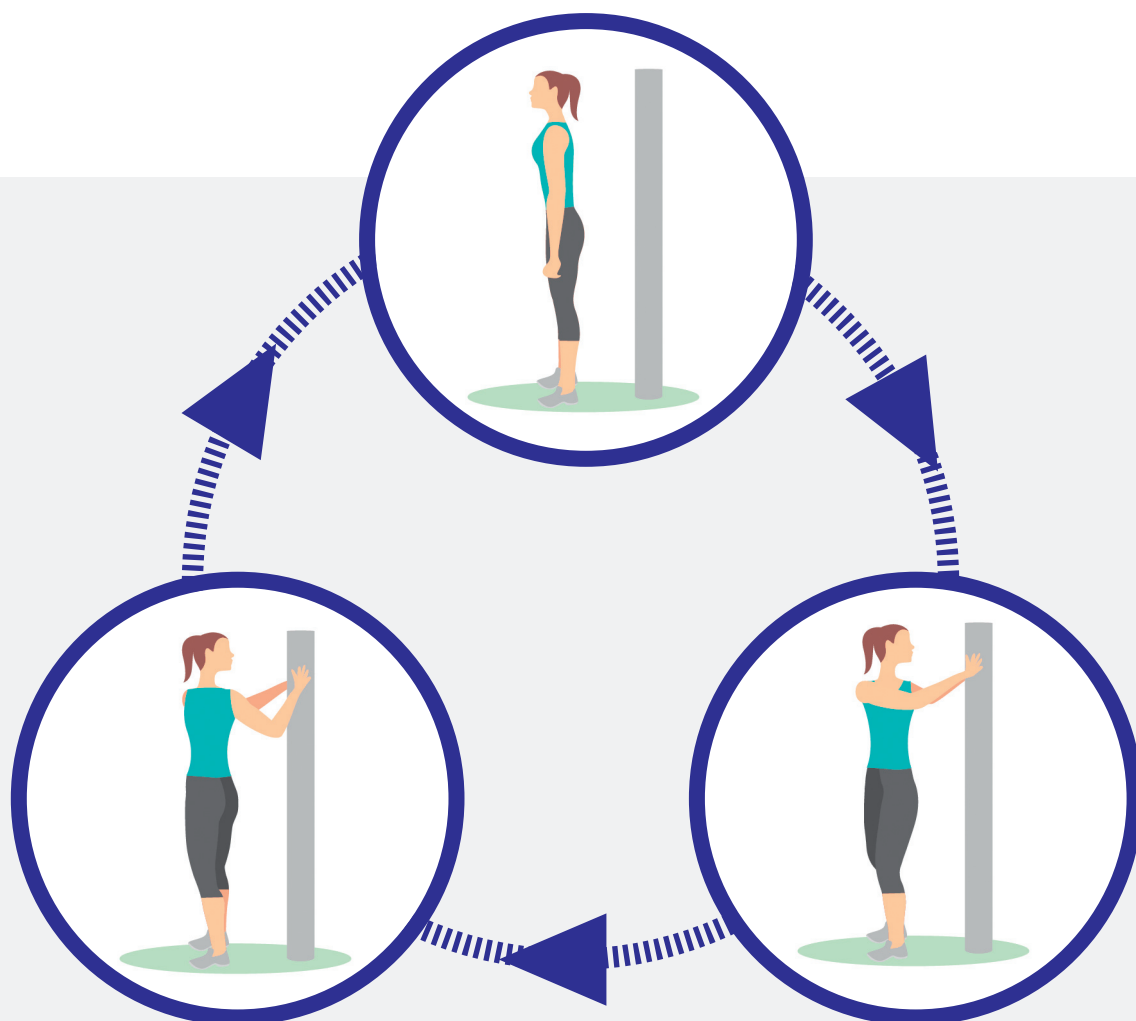
Wzmacniająca, rozciągająca (mięśnie grzbietu).

Skręty tułowia naprzemiennie

Instrukcja wykonania:

1. Stań w rozkroku z nogami lekko ugiętymi, tyłem do drzewa lub ściany.
2. Wykonaj naprzemiennie skręty tułowia, opierając ręce na drzewie lub na ścianie.
3. Wykonując skręt tułowia zrób wydech ustami, w pozycji wyjściowej – wdech nosem.
4. Zrób 3 serie po 12 powtórzeń.

Komentarz: Staraj się, aby nogi pozostały nieruchomo.

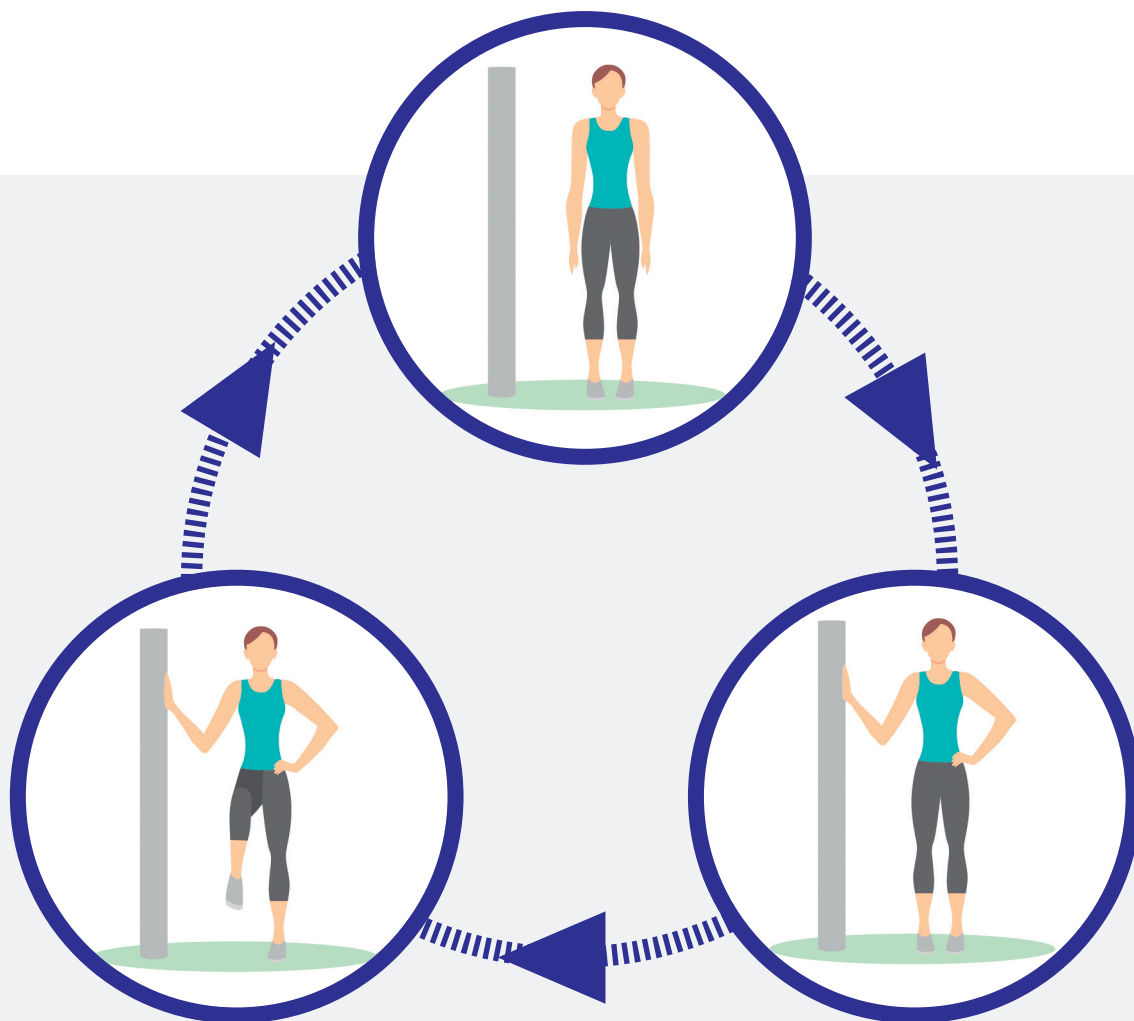


Unoszenie ugiętej nogi w przód

Instrukcja wykonania:

1. Stań w pozycji stojącej.
2. Prawą rękę oprzyj o ławkę, drzewo lub ścianę, lewą ułóż na biodrach.
3. Wykonując wydech ustami jednocześnie unieś przed sobą prawą nogę ugiętą w kolanie do wysokości bioder.
4. Wykonując wdech nosem jednocześnie prostuj oraz opuszczaj nogę. Staraj się nie dotykać podłoża nogą, która pracuje.
5. Zrób 3 serie po 10 powtórzeń na prawą nogę.
6. Wykonaj to samo na lewą nogę.

Komentarz: Skoncentruj się, aby wykonać ćwiczenie dokładnie i zgodnie z instrukcjami. Zwróć szczególną uwagę na to, aby plecy były proste, a noga na której stoisz – nieruchoma oraz lekko ugięta. Pomiedzy seriami rozluźnij zaangażowane mięśnie przez 10 – 15 sekund.

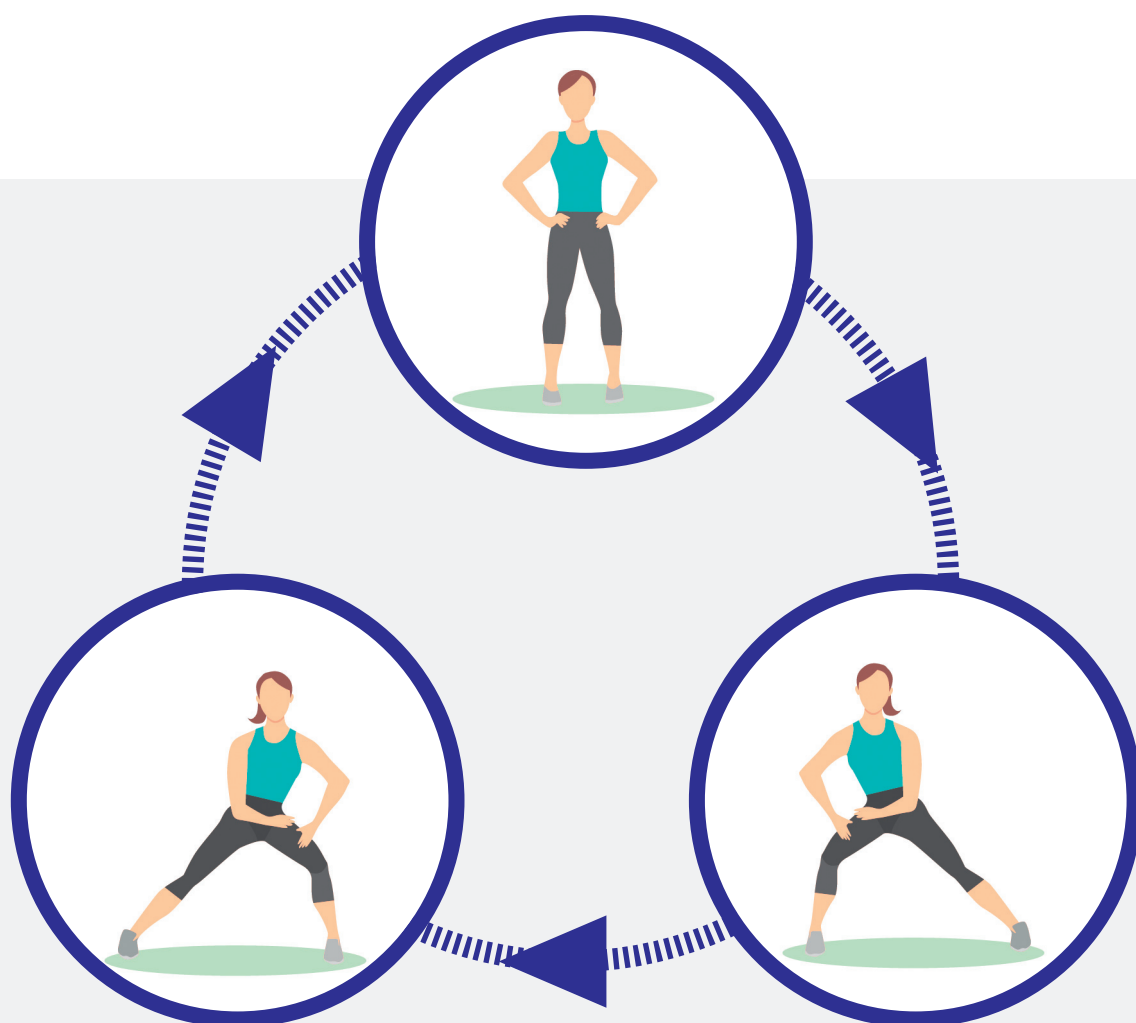


Wykrok do boku

Instrukcja wykonania:

1. Stań w rozkroku, stopy szerzej od ramion.
2. Dłonie oprzyj na biodrach i wykonaj wykrok prawej nogi do prawego boku.
3. Wykonaj to ćwiczenie na drugą stronę, poprzez wykrok lewej nogi do lewego boku.

Komentarz: Postaraj się, aby podczas wykonywania ćwiczenia plecy były wyprostowane, a wzrok skierowany przed siebie.

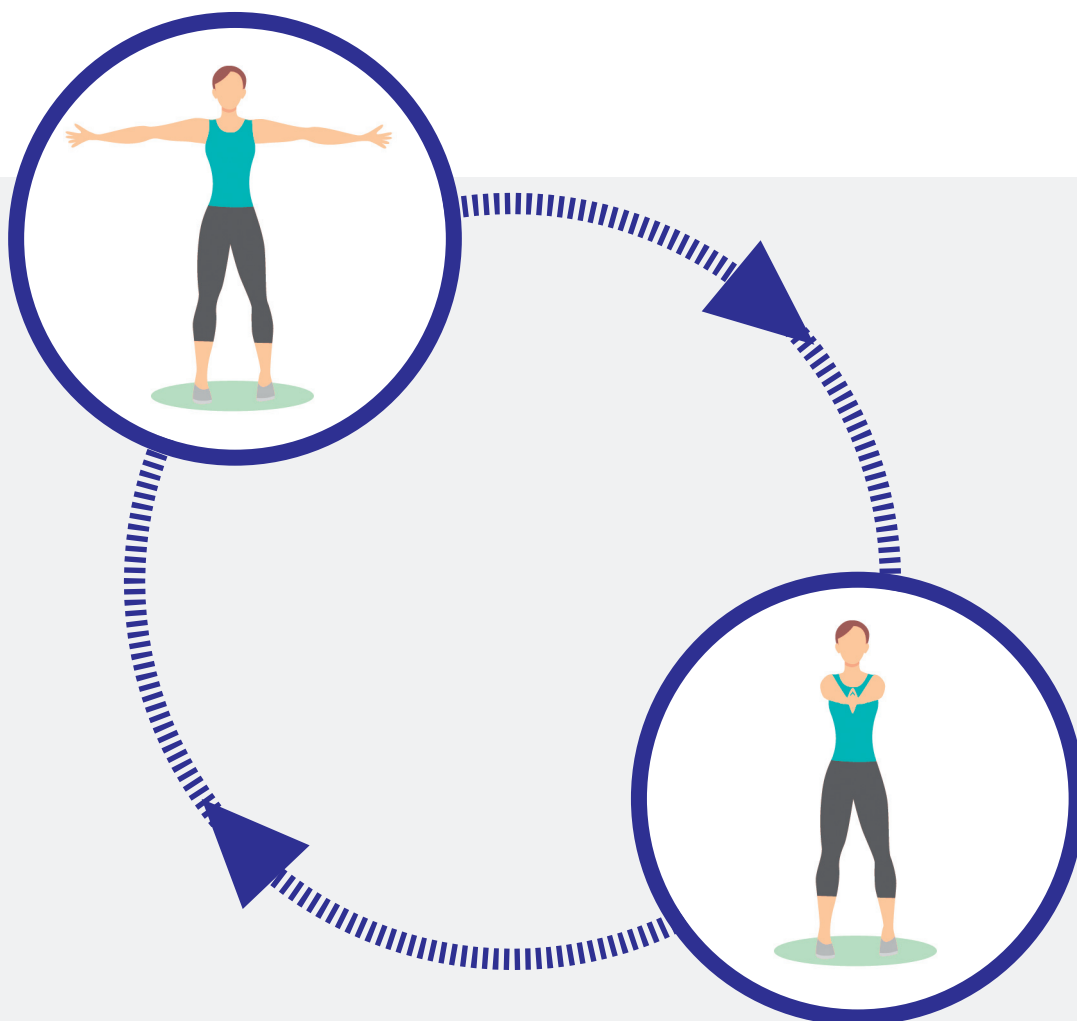


Otwórz - zamknij przedramiona

Instrukcja wykonania:

1. Stań w rozkroku, nogi lekko ugięte.
2. Unieś ramiona przed siebie – równoległe do podłoża i złącz dłonie.
3. Otwórz klatkę piersiową kierując ramiona w bok, a następnie złącz je.
4. Barki opuść nisko, głowa lekko uniesiona, plecy proste.
5. Wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń.

Komentarz: Ćwiczenie wykonaj powoli, starannie i dokładnie. Pozycję rozkroku można zmienić na marsz w miejscu.

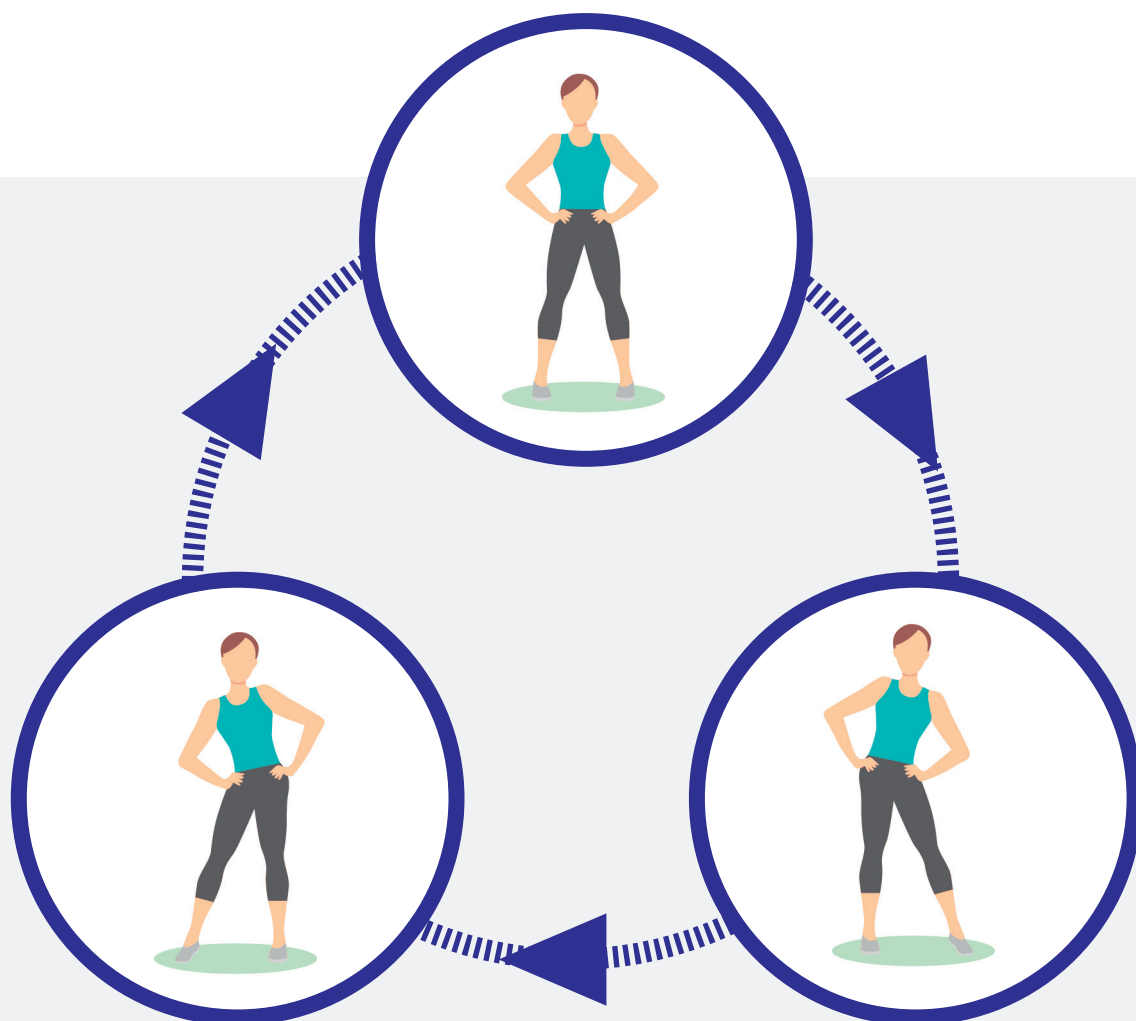


Krążenia bioder

Instrukcja wykonania:

1. Stań w rozkroku z nogami lekko ugiętymi, ręce na biodrach.
2. Wykonaj obszerne krążenia bioder.
3. Skoncentruj się i oddychaj spokojnie.
4. Krążenia wykonaj w 3 seriach po 10 razy na każdą stronę.

Komentarz: Podczas ćwiczenia utrzymaj tułów nieruchomo.

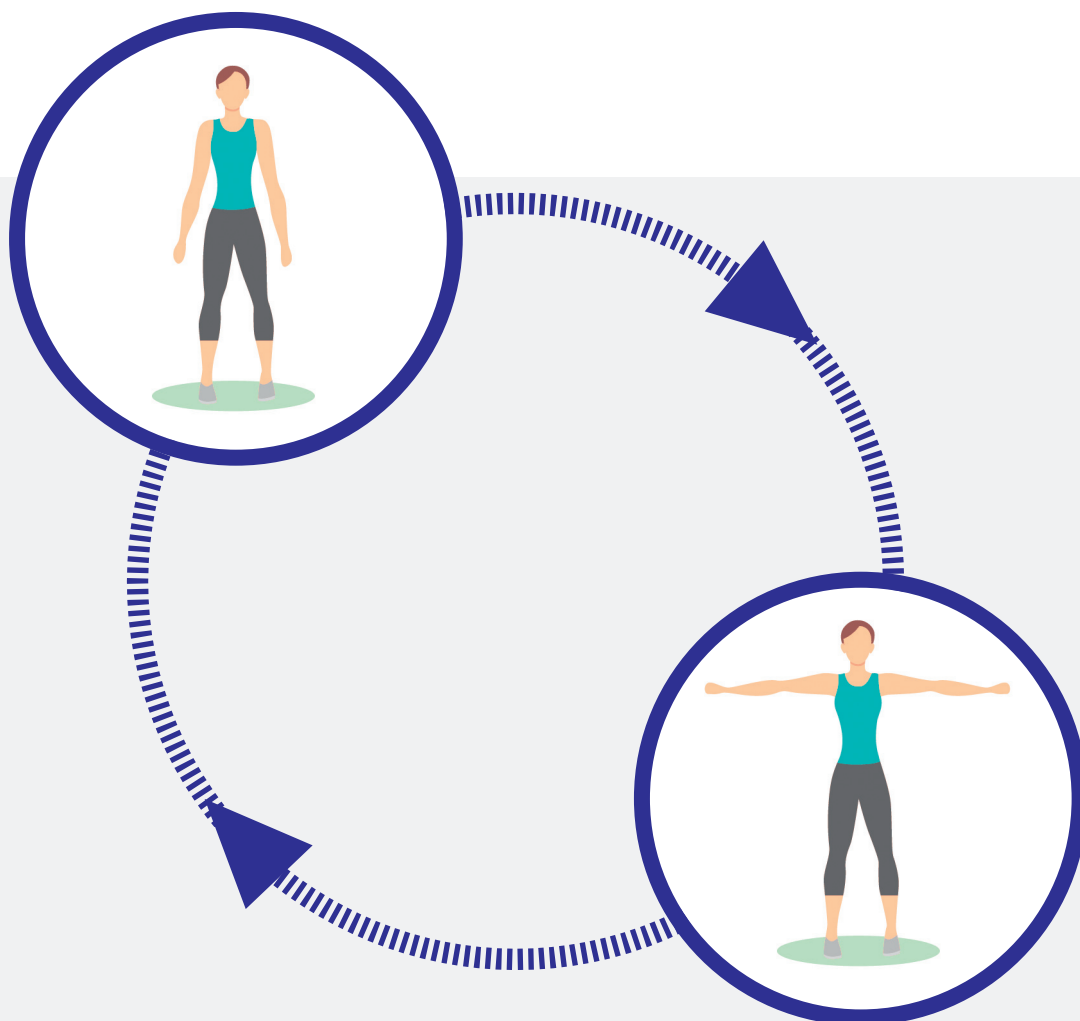


Wznosy ramion bokiem

Instrukcja wykonania:

1. Stań w rozkroku, nogi lekko ugięte, stopy równoległe.
2. Unieś jednocześnie dwie ręce do boku, a następnie opuść je wzdłuż tułowia. Uniesione ręce są w płaszczyźnie równoległej do podłoża.
3. Podczas wykonywania ćwiczenia opuść barki i wyprostuj plecy, dłonie są zaciśnięte.
4. Pamiętaj o prawidłowym oddechu – wykonuj wdech nosem i wydech ustami.
5. Zrób 3 serie po 12 powtórzeń.

Komentarz: Ćwiczenie to możesz wykonać podczas marszu w miejscu. Jeśli chcesz zwiększyć intensywność – dodaj niewielkie obciążenie (np. butelka wody, ciężarki).

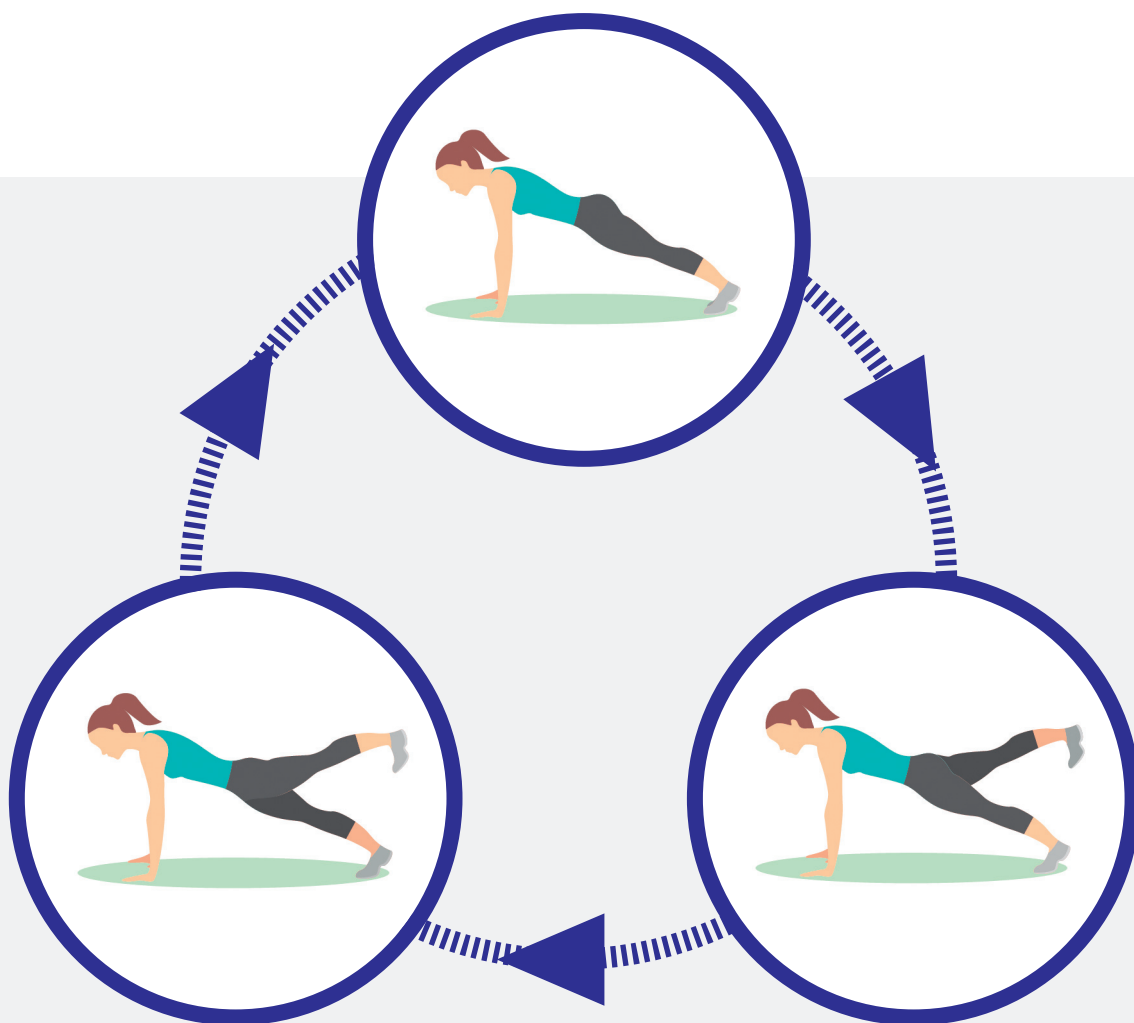


Pompka + power nogi

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję podpartą, dłonie pod barkami, stopy złączone, ciało w jednej linii. Jest to pozycja deski (wysokiej).
2. Wykonaj wdech i unieś prawą nogę.
3. Z wydechem odłóż prawą nogę.
4. Wykonaj to samo na lewą nogę.
5. Zrób 3 serie po 10 powtórzeń.

Komentarz: Nie przesuwaj ciężaru ciała na jedną stronę, staraj się aby pozycja była symetryczna, napięte mięśnie brzucha, napięte pośladki. Nie opuszczaj bioder, ciało przez cały czas powinno pozostawać w jednej linii. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa. Nie blokuj łokci.



Atlas ćwiczeń - ćwiczenia dla dzieci i młodzieży

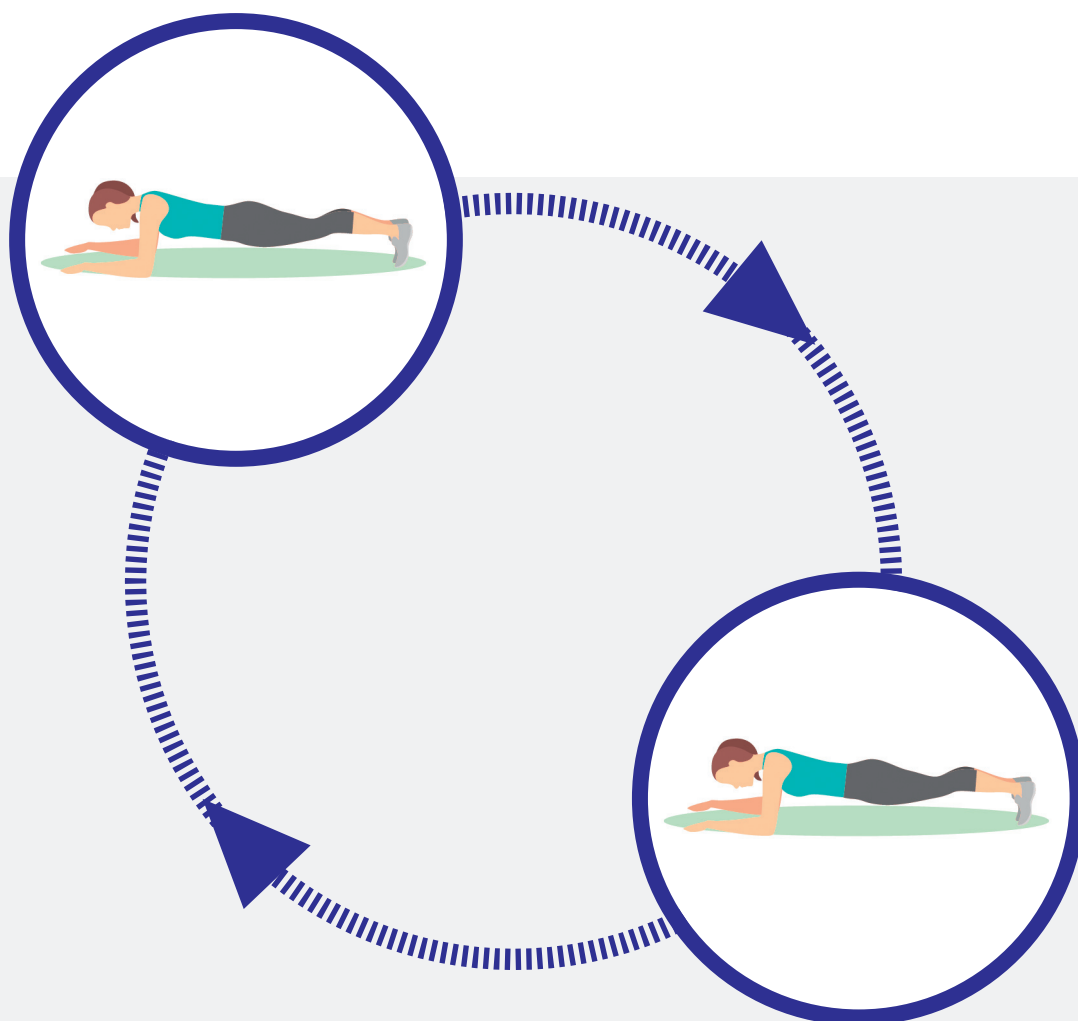
Koordynacyjne, stabilizujące, wzmacniające, funkcjonalne.

Deska

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję podporu przodem na przedramionach. Łokcie pod barkami, sylwetka prosta.
2. Ciężar ciała opiera się na przedramionach oraz palcach stóp.
3. Utrzymuj stabilną pozycję przez 30 sek. Po wykonaniu ćwiczenia połóż się na brzuchu.
4. Powtórz ćwiczenie 2-3 razy, stopniowo wydłużając czas pracy mięśni.

Komentarz: Utrzymuj wyprostowaną sylwetkę, nie unosz głowy – głowa przedłużeniem kręgosłupa. Oddychaj swobodnie – wdech nosem, wydech ustami.

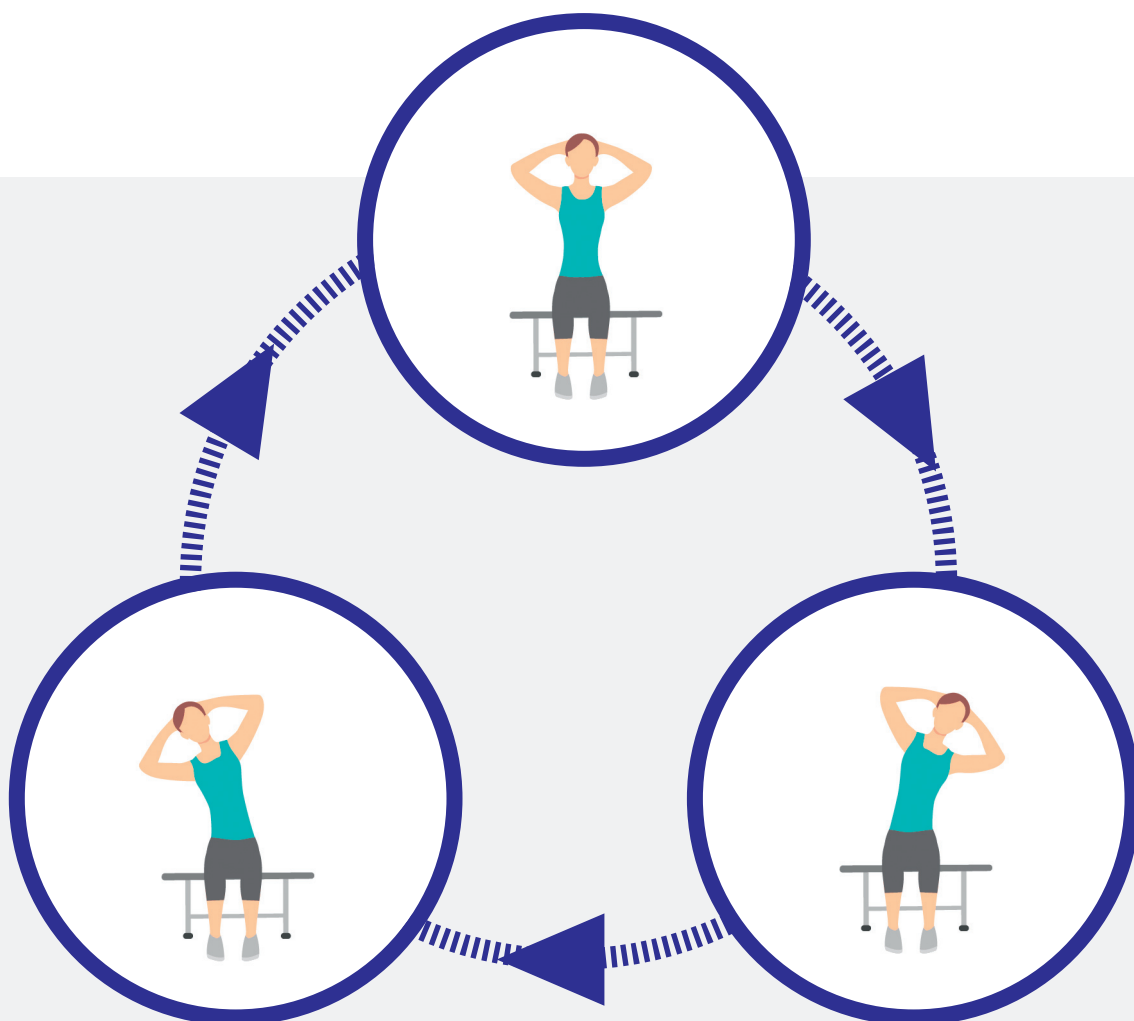


Skłony tułowia do boku

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję wyjściową siadu na ławce. Stopy są oparte o podłogę. Ręce splecione za głową. Łokcie skieruj na zewnątrz - za głowę.
2. Wykonaj skłon tułowia w lewą stronę. Wyobraź sobie, że lewy łokieć chcesz zbliżyć do lewego biodra.
3. Podobnie wykonaj ćwiczenie, zbliżając prawy łokieć do prawego biodra.
4. Zrób 3 serie po 10 razy na każdą ze stron.

Komentarz: Pośladki oraz uda przylegają do ławki i nie odrywają się od niej w trakcie ćwiczeń.

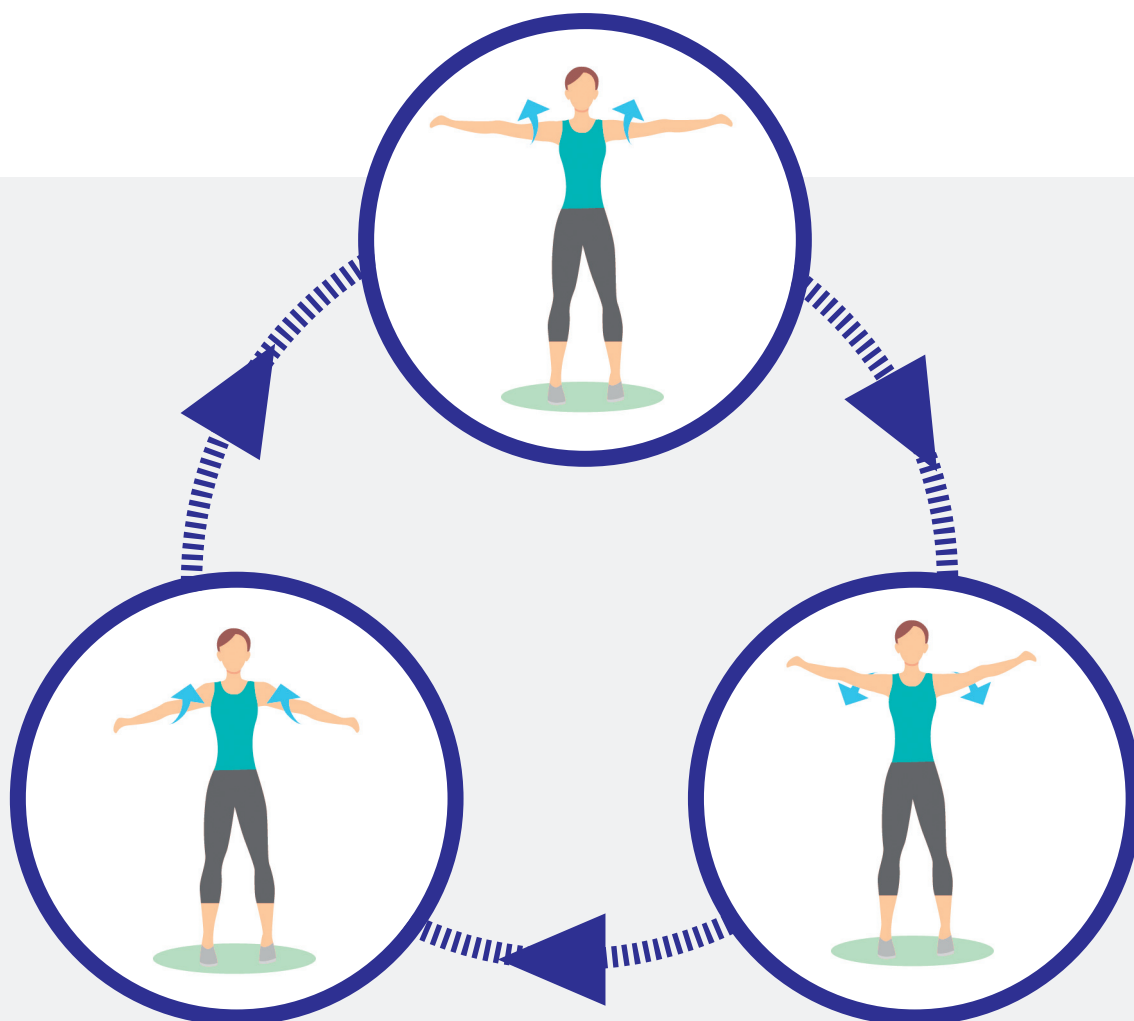


Krążenia ramion w tył

Instrukcja wykonania:

1. Stań w rozkroku, stopy szerzej od bioder. Plecy proste, głowa uniesiona, barki opuszczone, łopatki ściągnięte, nogi lekko ugięte w kolanach.
2. Wyciągnij dwie ręce jednocześnie do boku i wykonaj nimi ruchy okrężne w tył.
3. Zrób 3 serie po 12 powtórzeń.

Komentarz: Ćwiczenie wykonaj powoli i dokładnie kontrolując napięcie mięśni brzucha. Wdech wykonujesz nosem, wydech ustami.



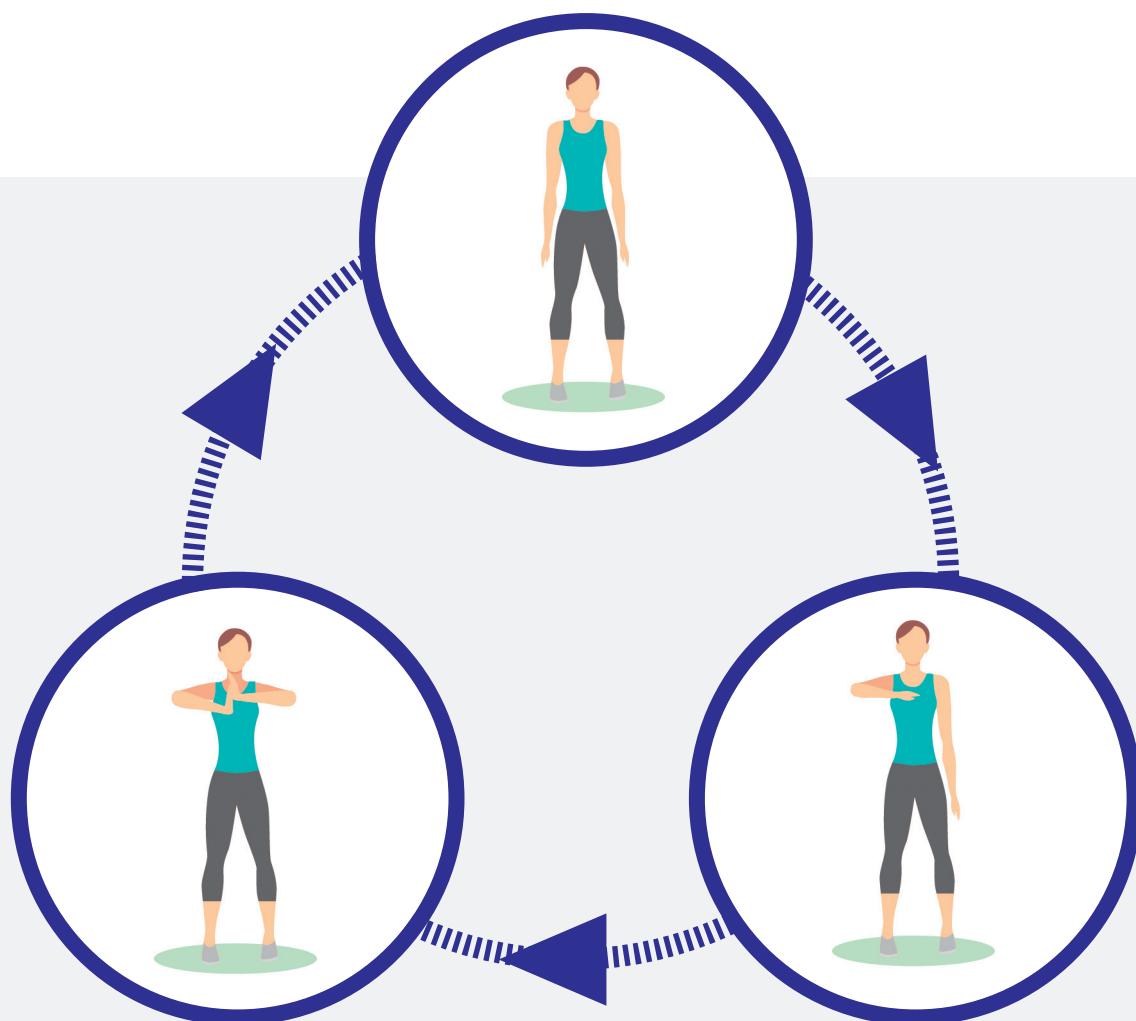
Rozciągające (obszar nadgarstki, ręce).

Rozciąganie zginaczy i prostowników palców rąk

Instrukcja wykonania:

1. Stań w rozkroku w pozycji wyprostowanej lub usiądź na ławce.
2. Zegnij lewą rękę w stawie łokciowym pod kątem 90 stopni, a następnie odegnij prawą ręką palce lewej ręki w kierunku łokcia. Palce rąk zwróć do góry. Wytrzymaj w tej pozycji kilka sekund.
3. Wykonaj ruch odwrotny – lewą rękę połóż na palcach prawej ręki i przyciśnij w kierunku przedramienia.

Komentarz: Ćwiczenia wykonaj kilka razy naprzemiennie.

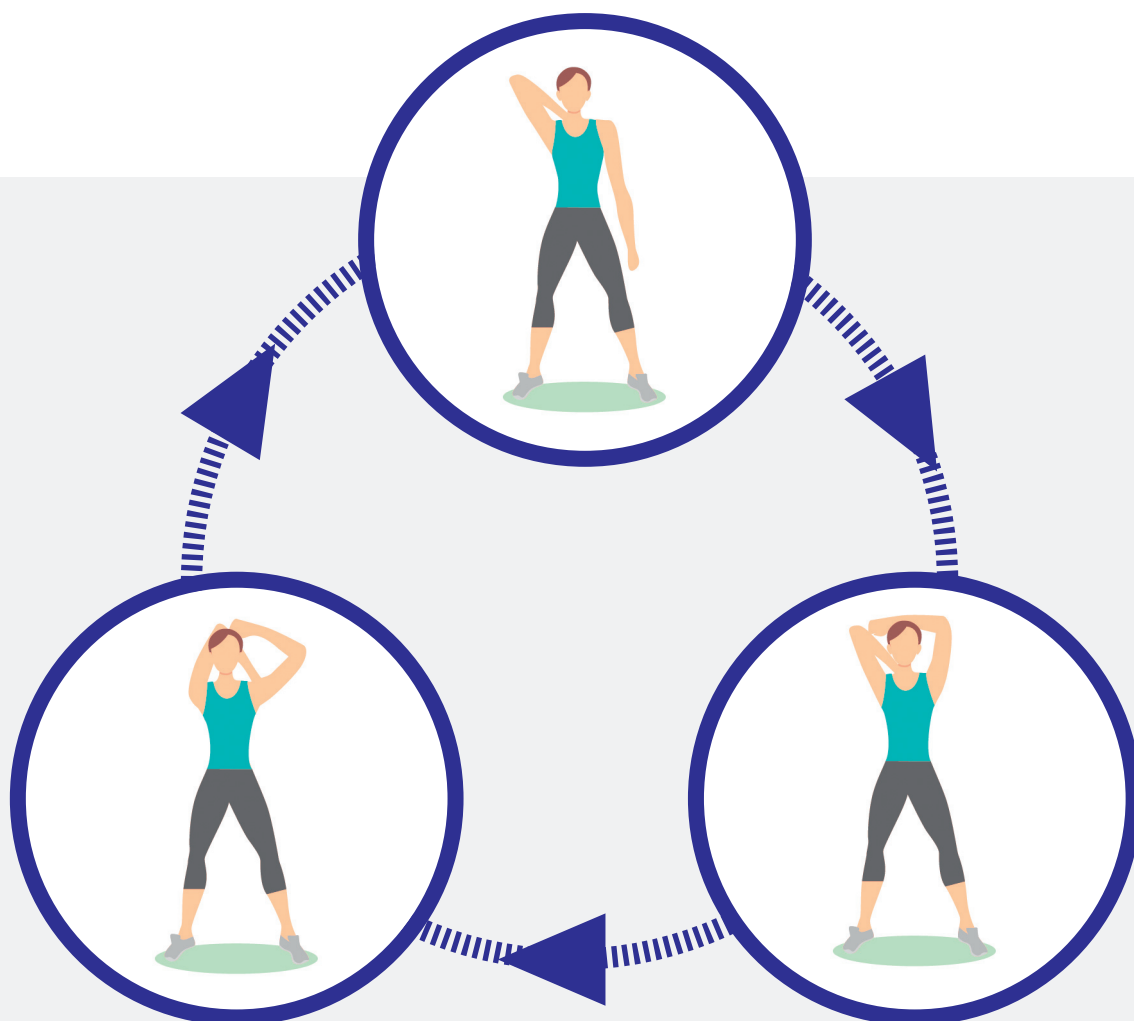


Rozciąganie mięśnia trójgłowego ramienia

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję siedzącą lub stojącą.
2. Zegnij prawe ramię w łokciu. Unieś prawą rękę do góry.
3. Lewą ręką sięgnij za prawy łokieć. Przytrzymaj przez kilka sekund, po czym zmień stronę.

Komentarz: Ćwiczenie wykonaj spokojnie i dokładnie.

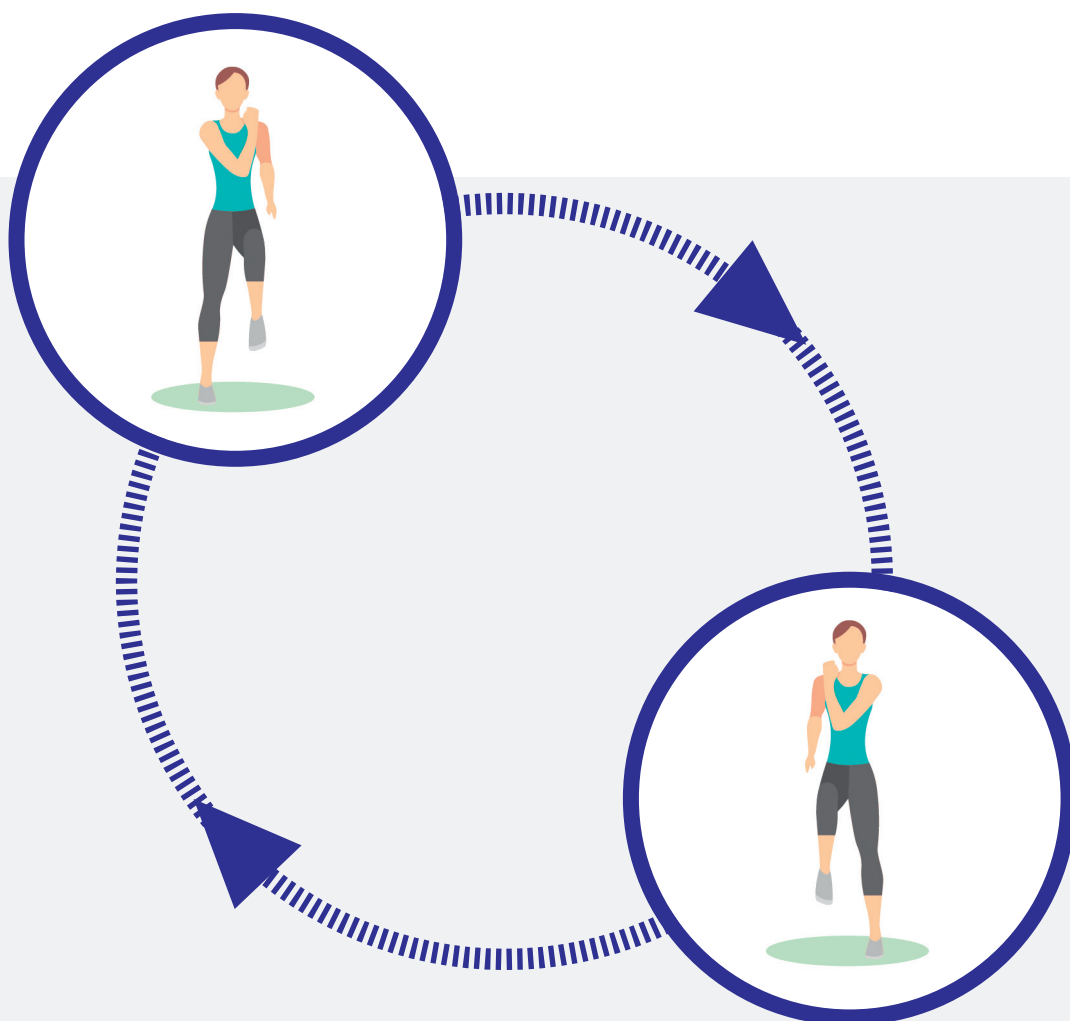


Marsz + turbo praca nóg

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję stojącą.
2. Maszerując w miejscu ściągnij prawy łokieć do lewego kolana. Tułów zwrócony do przodu.
3. Następnie nadal maszerując, ściągnij lewy łokieć do prawego kolana. Podnosząc kolano do góry wykonaj wydech ustami, opuszczając nogę na podłoże wykonaj wdech nosem.
4. Ćwiczenie wykonuj rytmicznie, dokonując płynnej zmiany stron.
5. Zrób 3 serie po 12 powtórzeń na każdą stronę.

Komentarz: Stopniowo zwiększaj tempo. Nie pochylaj się do przodu podczas wykonywania ćwiczenia.

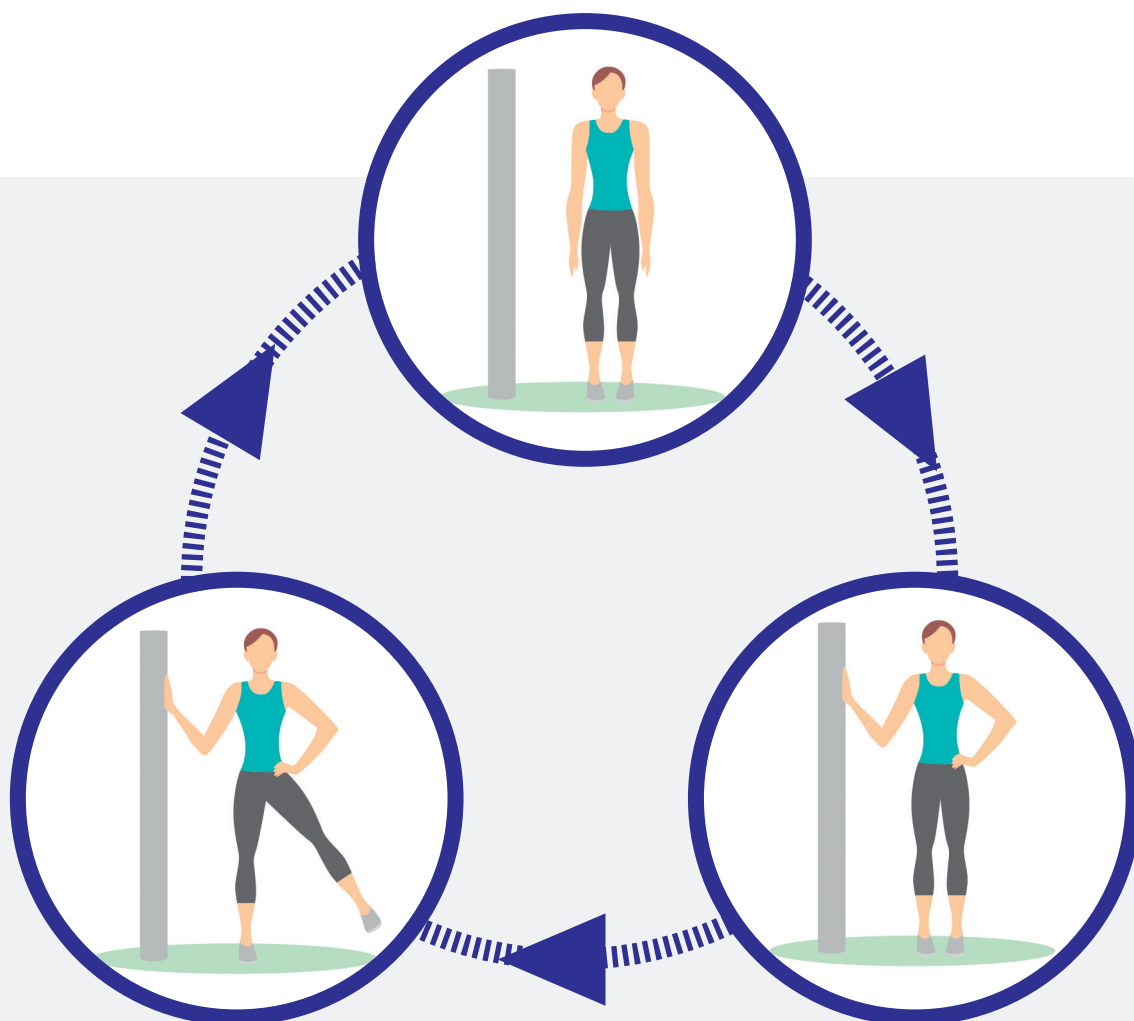


Unoszenie nogi w bok

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję stojącą.
2. Stojąc na prawej nodze i podtrzymując się prawą ręką o ławkę lub drzewo, druga ręka opiera się na biodrze, unieś lewą nogę w bok. Staraj się utrzymać przy tym proste plecy i nie skupiaj się na tym, aby unieść nogę jak najwyżej.
3. Wykonaj wdech nosem podczas opuszczania nogi, a wydech ustami podczas unoszenia nogi w bok.
4. Zmień nogę i wykonaj to samo na drugą stronę.
5. Zrób 3 serie po 10 powtórzeń na każdą nogę.

Komentarz: Staraj się, aby noga pracująca była wyprostowana, a nogą na której stoisz – lekko ugiętą. Ściągnij łopatki i zwracaj uwagę na utrzymanie prostych pleców i opuszczonych barków. Pomiedzy seriami rozluźnij zaangażowane mięśnie przez 10-15 sekund.

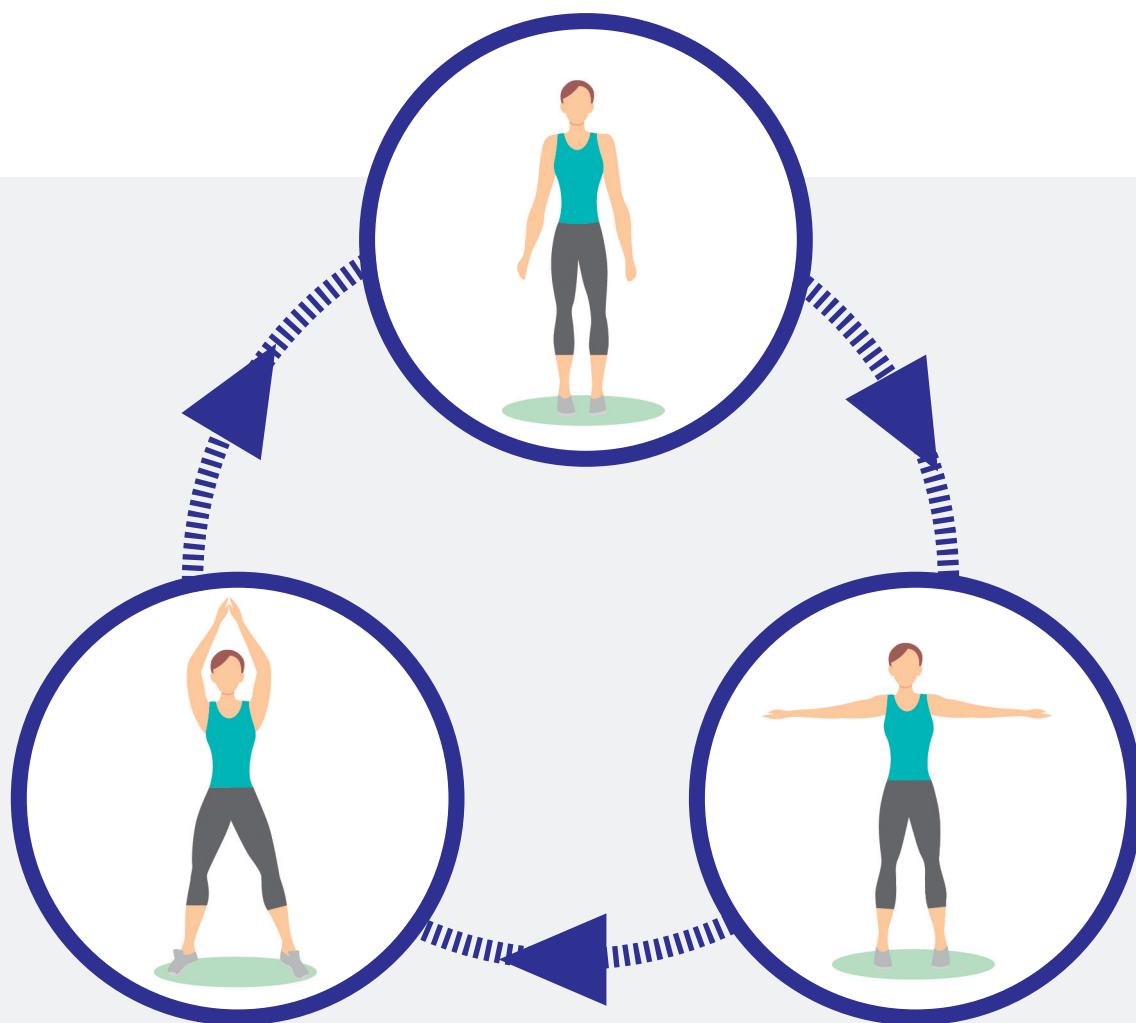


Pajacyki

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję stojącą. Nogi złączone, ramiona wzdłuż tułowia.
2. Wykonaj podskokiem przejście do rozkroku z jednoczesnym uniesieniem ramion nad głowę.
3. Podskokiem wróć do pozycji wyjściowej.
4. Zrób 3 serie po 12 powtórzeń.

Komentarz: Łącz nogi po przeskoku z rozkroku. Pamiętaj o równomiernym oddechu. Wykonaj ćwiczenie w miarkowanym tempie. Jeżeli chcesz zwiększyć intensywność zwiększ tempo wykonywania ćwiczenia. Ćwiczenie to możesz wykonać z niewielkim obciążeniem (np. małe butelki wody lub ciężarki w obu dłoniach).

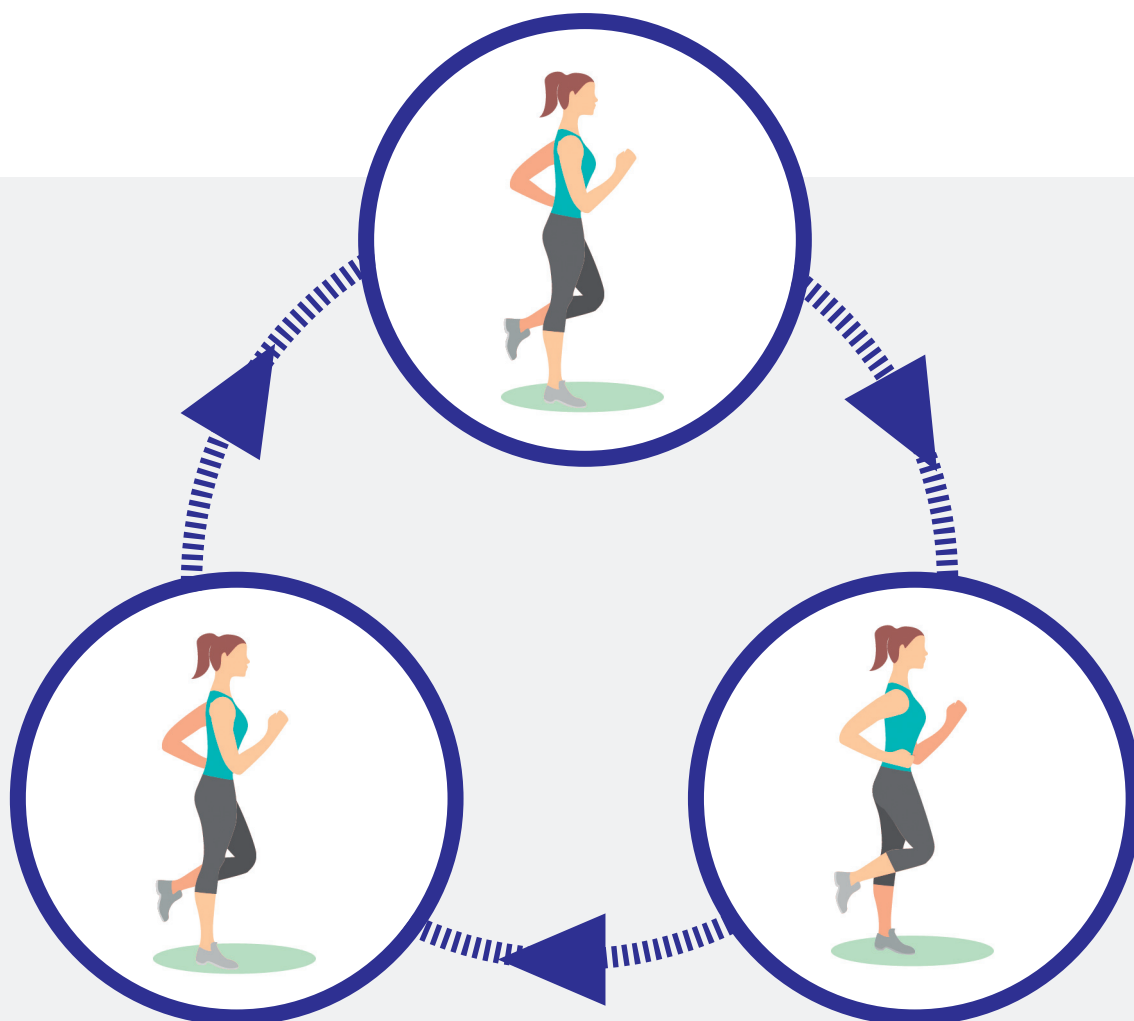


Bieg w miejscu

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję stojącą.
2. Wykonaj dynamiczny bieg z jednoczesną naprzemianstronną pracą ramion.
3. Wykonaj to ćwiczenie w 3 seriach po 30 sekund.

Komentarz: Utrzymuj stopy nisko nad podłożem. Głowa lekko uniesiona, plecy proste. Pamiętaj o równomiernym oddechu. Wykonaj ćwiczenie w umiarkowanym tempie. Jeżeli chcesz zwiększyć intensywność, to zwiększ tempo wykonywania ćwiczenia. Ćwiczenie to możesz wykonać z niewielkim obciążeniem (np. małe butelki wody lub ciężarki w obu dłoniach).

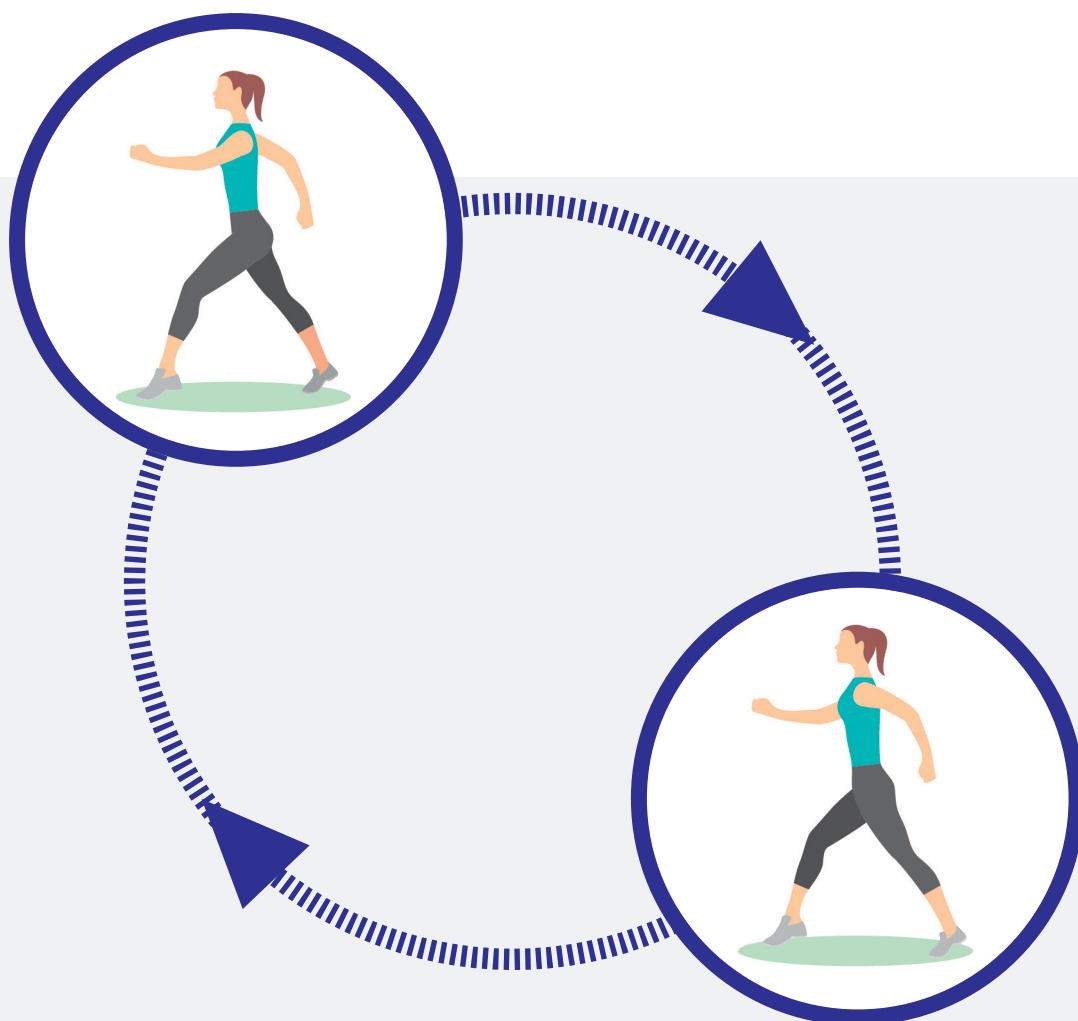


Przeskoki nożycowe

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję stojącą w wykroku.
2. Wykonaj przeskok zamieniając nogę wykroczną z zakroczną (nogę przednią z tylną) z jednoczesną naprzemianstronną pracą ramion (przeciwna ręka do nogi).
3. Wykonuj to ćwiczenie przez 30 sekund.

Komentarz: Pamiętaj, aby nogi były lekko ugięte w kolanach. Wykonaj to ćwiczenie w umiarkowany tempie, chcąc zwiększyć intensywność możesz zwiększyć tempo.



Atlas ćwiczeń - ćwiczenia dla dzieci i młodzieży

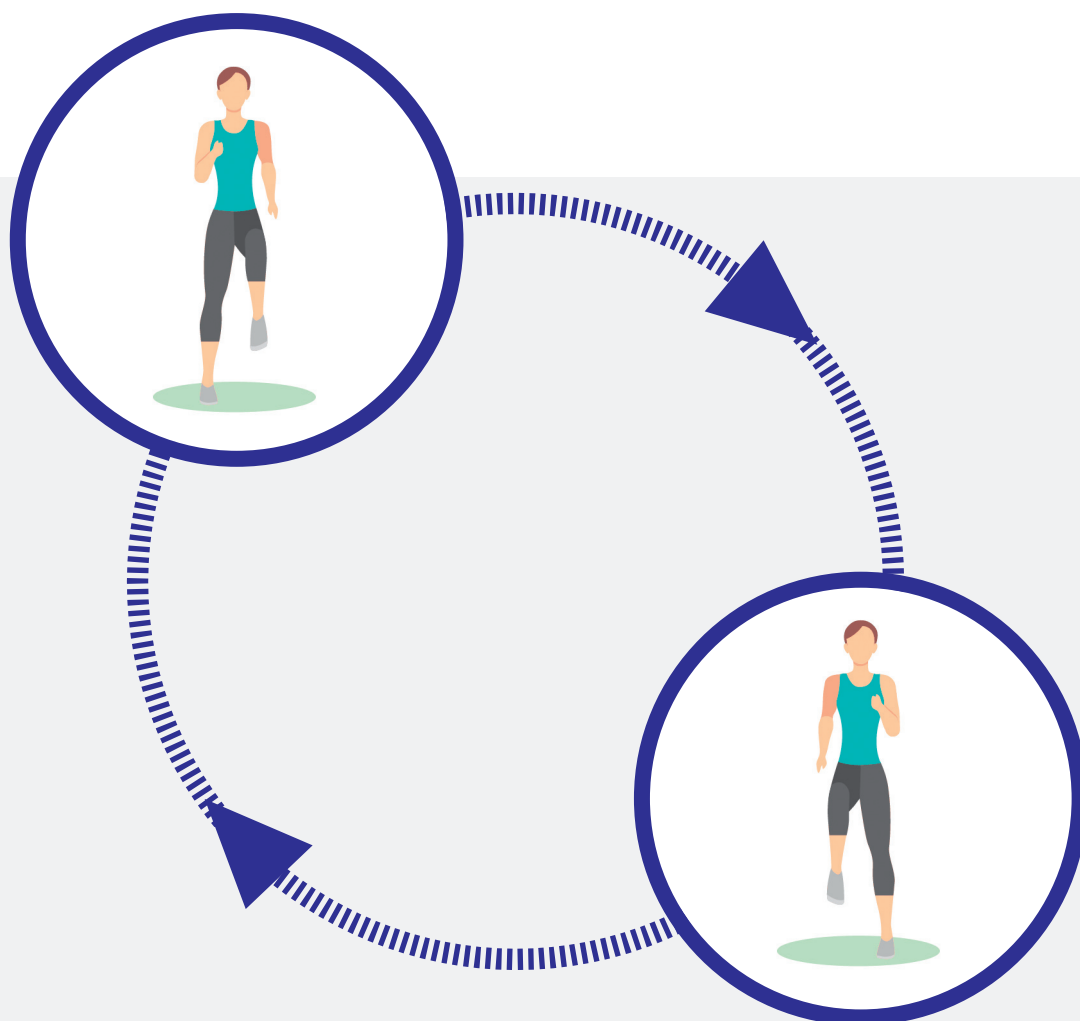
Ogólnorozwojowe, wytrzymałościowe.

Skip A

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję stojącą.
2. Wykonaj bieg w miejscu unosząc wysoko kolana z jednoczesną naprzemienną pracą ramion.
3. Wykonuj to ćwiczenie przez 30 sekund.

Komentarz: Pamiętaj o równomiernym oddechu. Wykonaj to ćwiczenie w umiarkowanym tempie, chcąc zwiększyć intensywność możesz zwiększyć tempo.



Atlas ćwiczeń - ćwiczenia dla dzieci i młodzieży

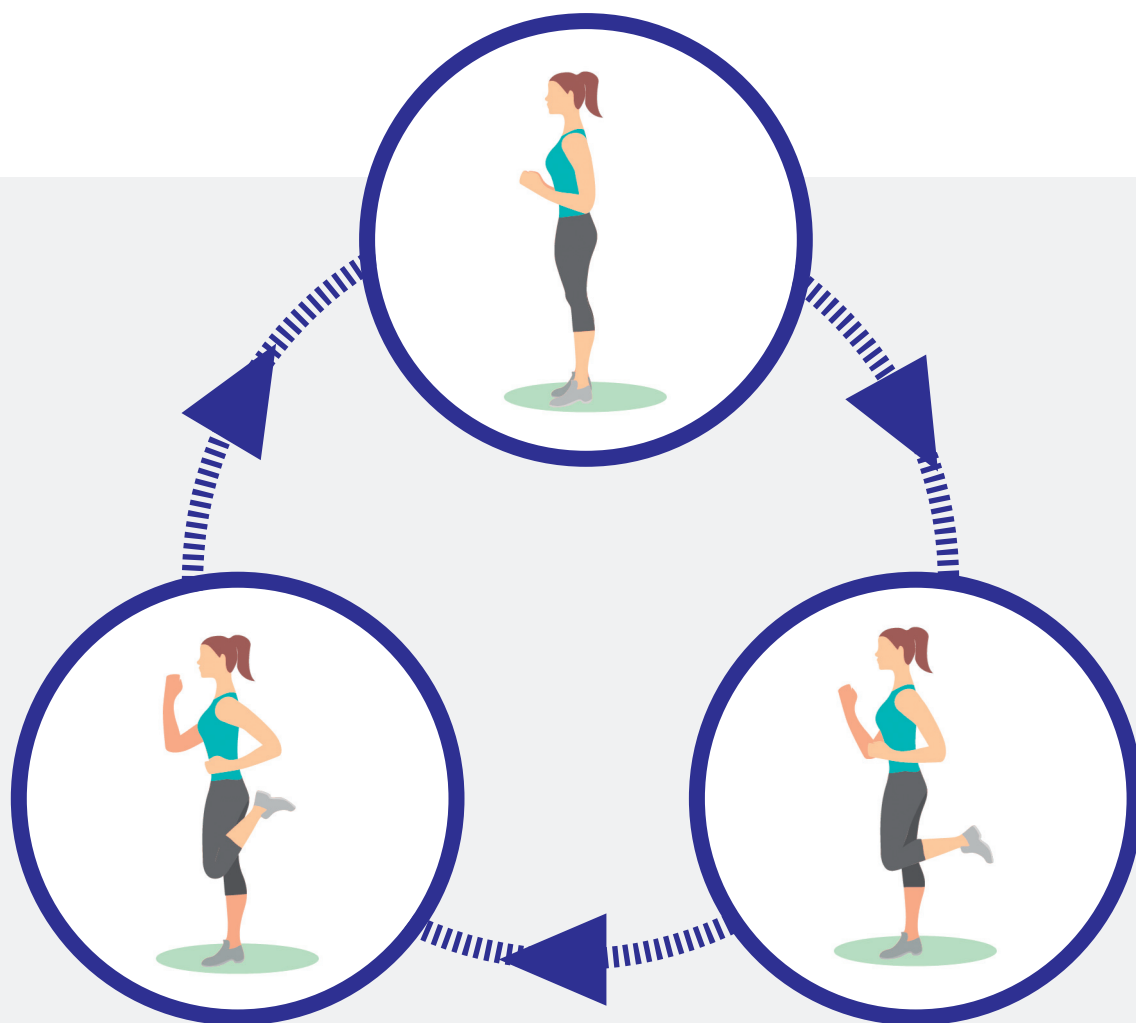
Ogólnorozwojowe, wytrzymałościowe.

Skip C

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję stojącą.
2. Wykonaj bieg w miejscu uginając kolana, tak aby pięty naprzemianstronnie sięgały do pośladków.
3. Wykonuj to ćwiczenie przez 30 sekund.

Komentarz: Pamiętaj o równomiernym oddechu. Wykonaj to ćwiczenie w umiarkowany tempie, chcąc zwiększyć intensywność możesz zwiększyć tempo.

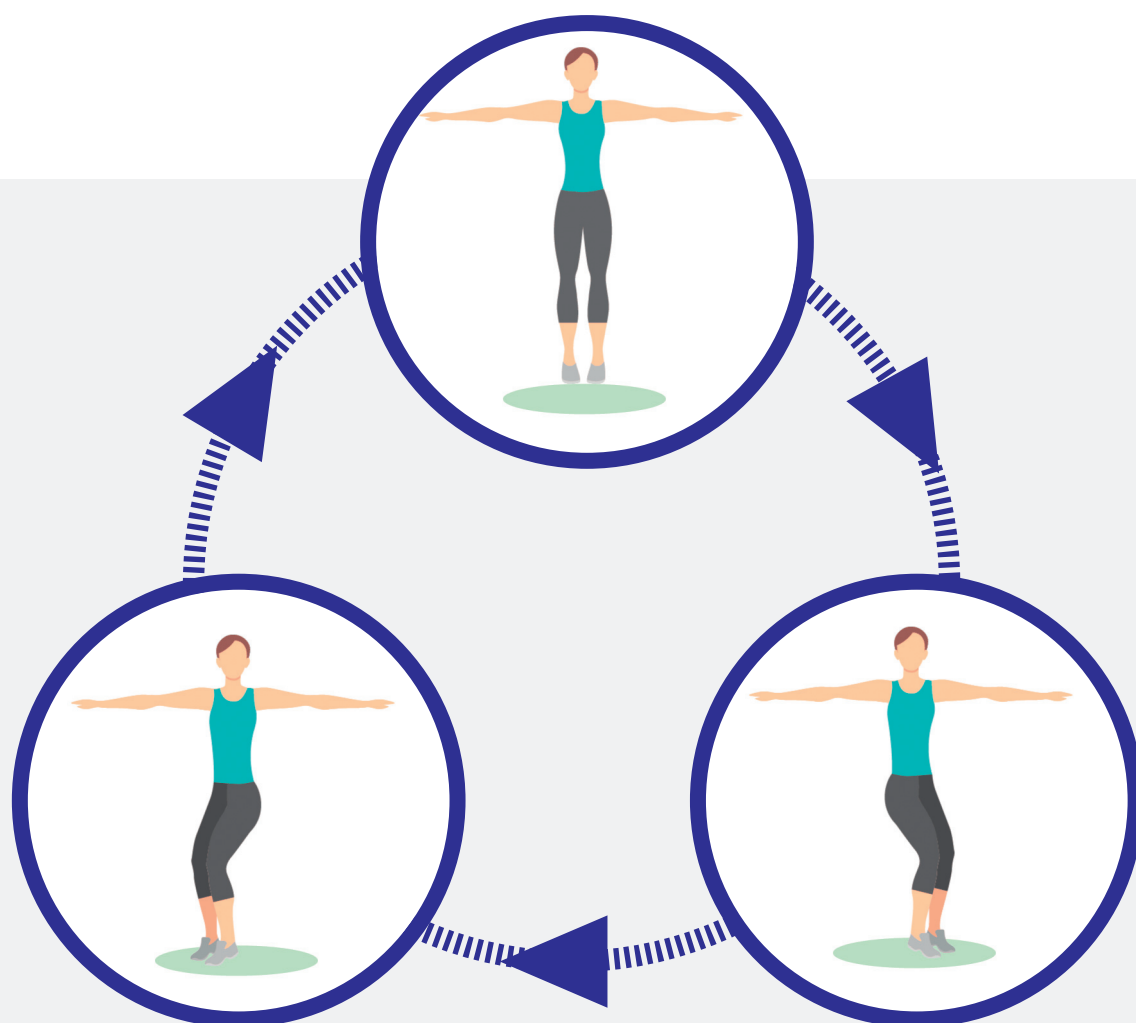


Podskoki skrętne

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję stojącą, stopy złączone.
2. Unieś ramiona do boku.
3. Wykonaj podskoki z naprzemiennym skrętem bioder.
4. Wykonuj to ćwiczenie przez 30 sekund.

Komentarz: Podczas wykonywania ćwiczenia utrzymuj tułów nieruchomo. Pamiętaj o lekkim ugięciu nóg w czasie końcowej fazy podskoku.

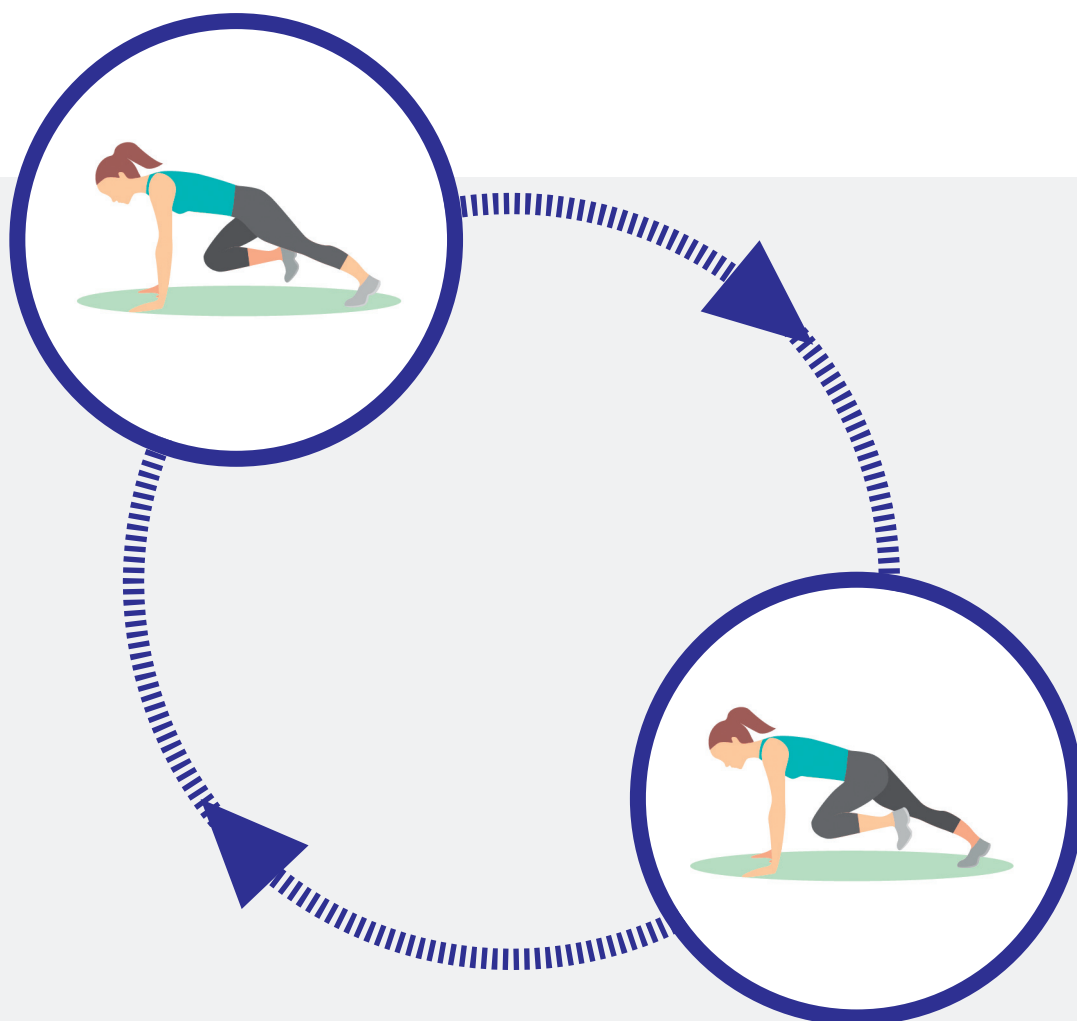


Bieg w podporze

Instrukcja wykonania:

1. Ustaw się w podporze przodem. Dłonie pod barkami, ręce w łokciach lekko ugięte. Stopy w lekkim rozkroku oparte na palcach.
2. Wykonaj energicznie naprzemiennie podciągania kolan pod klatkę piersiową (raz prawe kolano raz lewe).
3. Zrób 3 serie po 30 sekund.

Komentarz: Utrzymuj plecy proste, nie zadzieraj głowy.

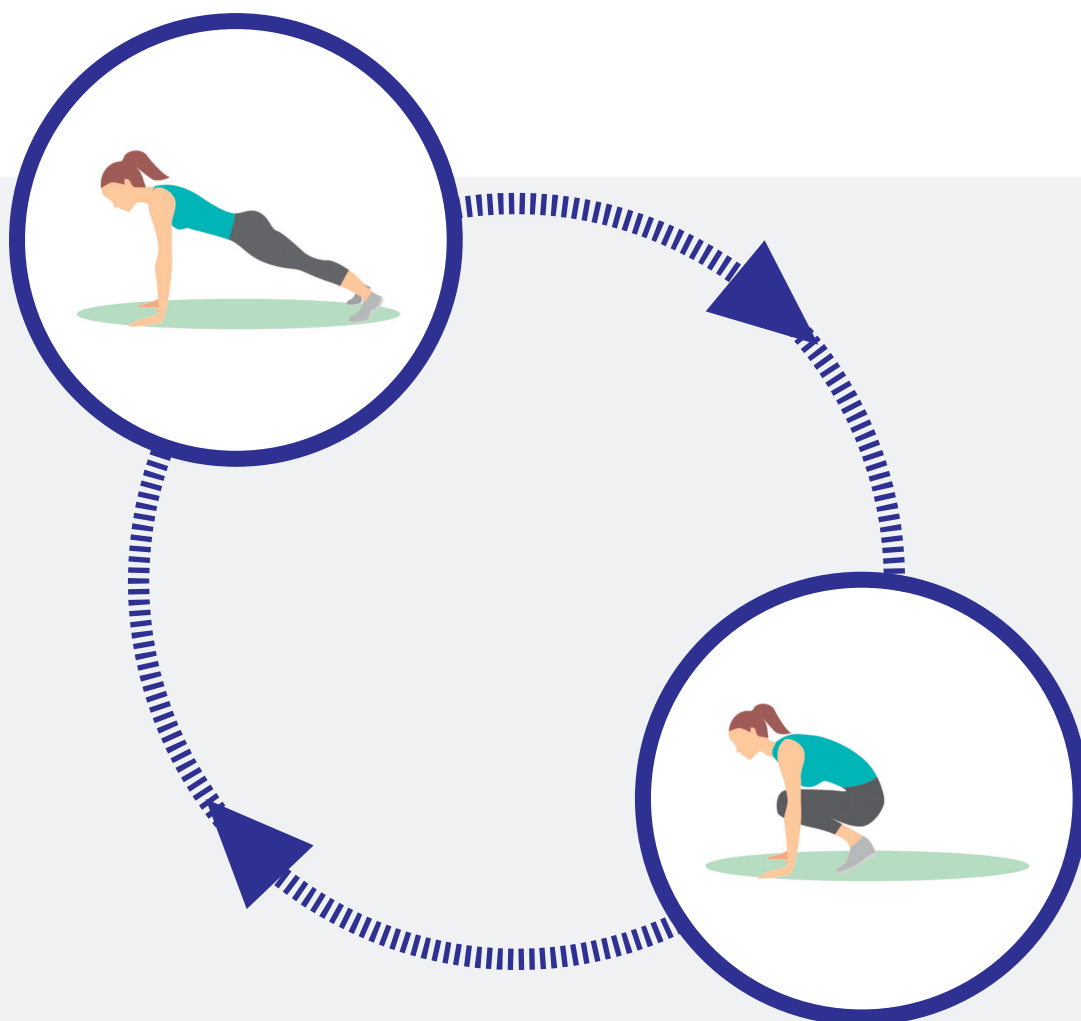


Przeskoki w podporze

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję podporu przodem. Dłonie pod barkami, ręce w łokciach lekko ugięte. Stopy w lekkim rozkroku oparte na palcach.
2. Wykonaj podskok obunóż do przysiadu podpartego . Ręce oparte o podłogę.
3. Wróć podskokiem do pozycji wyjściowej.
4. Zrób 3 serie po 12 powtórzeń.

Komentarz: Ramiona lekko ugięte w łokciach. Głowa ustawiona na przedłużeniu kręgosłupa.

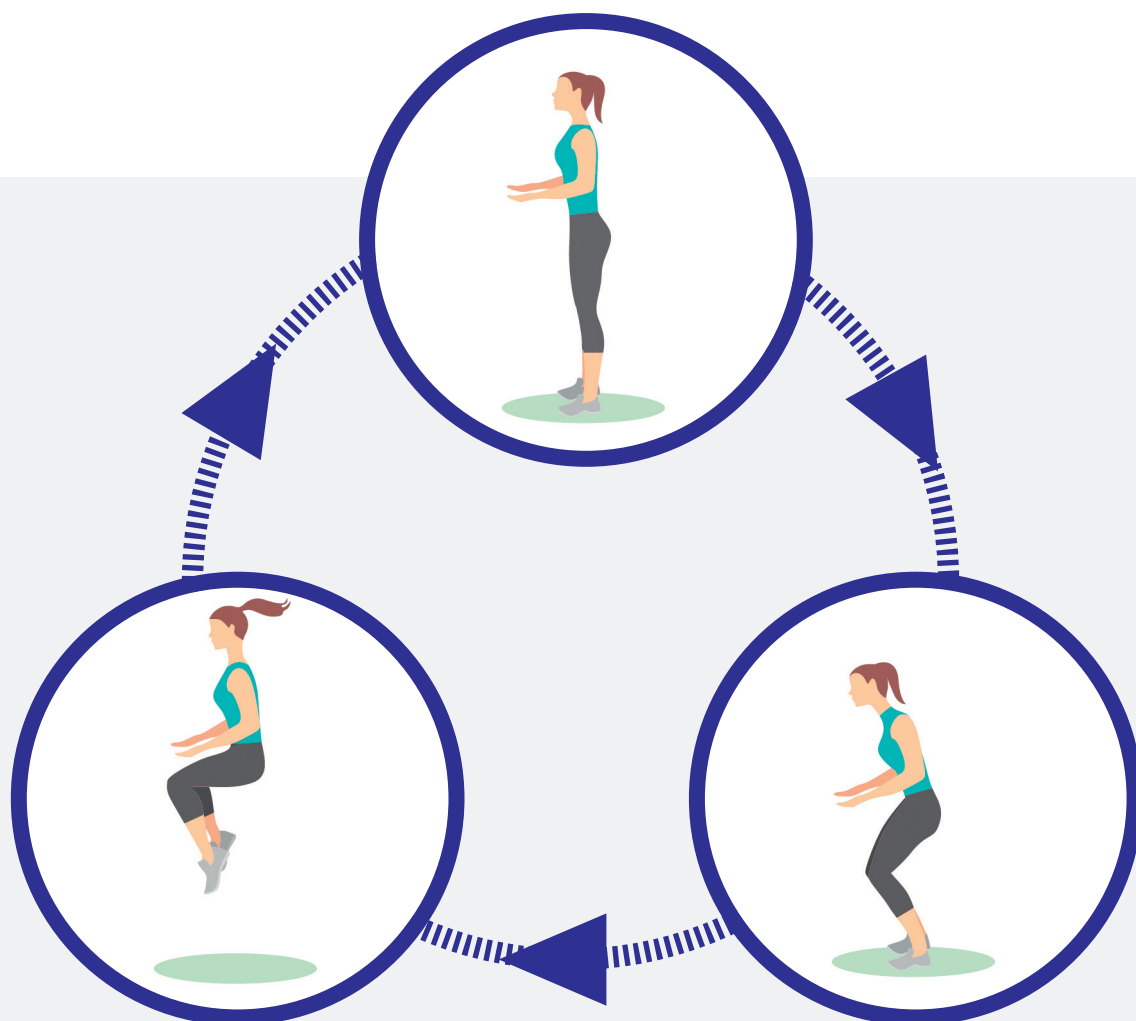


Podskoki „kangurki”

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję stojącą w lekkim rozkroku.
2. Wsuń ręce lekko do przodu.
3. Wykonaj podskok z jednoczesnym podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, tak by kolana zbliżyć do dłoni.
4. Zrób 3 serie po 10 powtórzeń

Komentarz: Pamiętaj o lądowaniu na lekko ugięte nogi. By zwiększyć intensywność ćwiczenia unos kolana coraz wyżej.



Atlas ćwiczeń - ćwiczenia dla dzieci i młodzieży

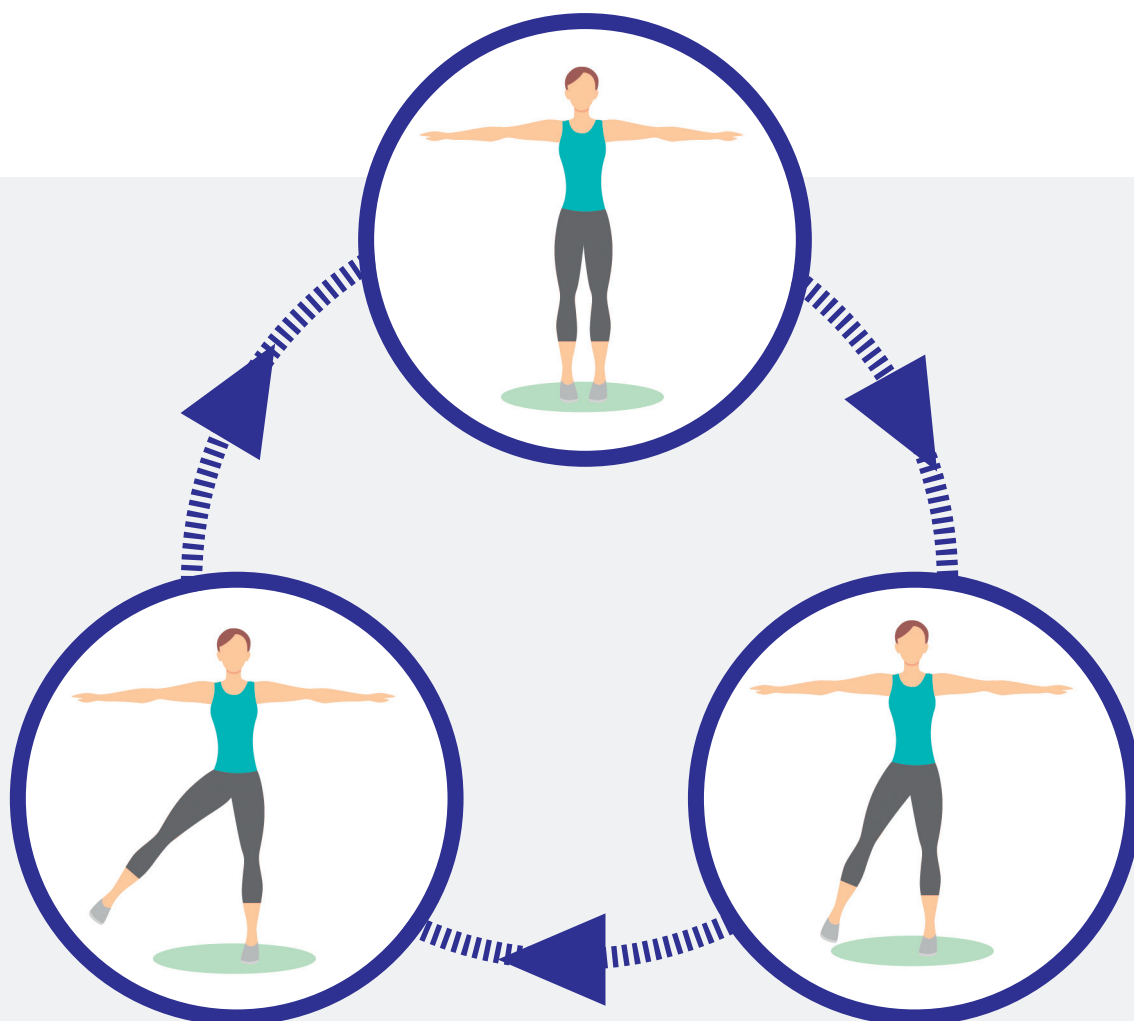
Wzmacniające (mięśnie nóg, pośladków).

Lift

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję stojącą z ramionami uniesionymi do boku.
2. Wykonaj wznosy prawej prostej nogi do boku na wysokość kolana nogi postawnej.
3. To samo ćwiczenie zrób na lewą nogę.
4. Zrób po 3 serie na każdą stronę po 12 powtórzeń.

Komentarz: Staraj się utrzymać ciało nieruchomo. Możesz wykonywać to ćwiczenie unosząc nogę do przodu lub do tyłu.

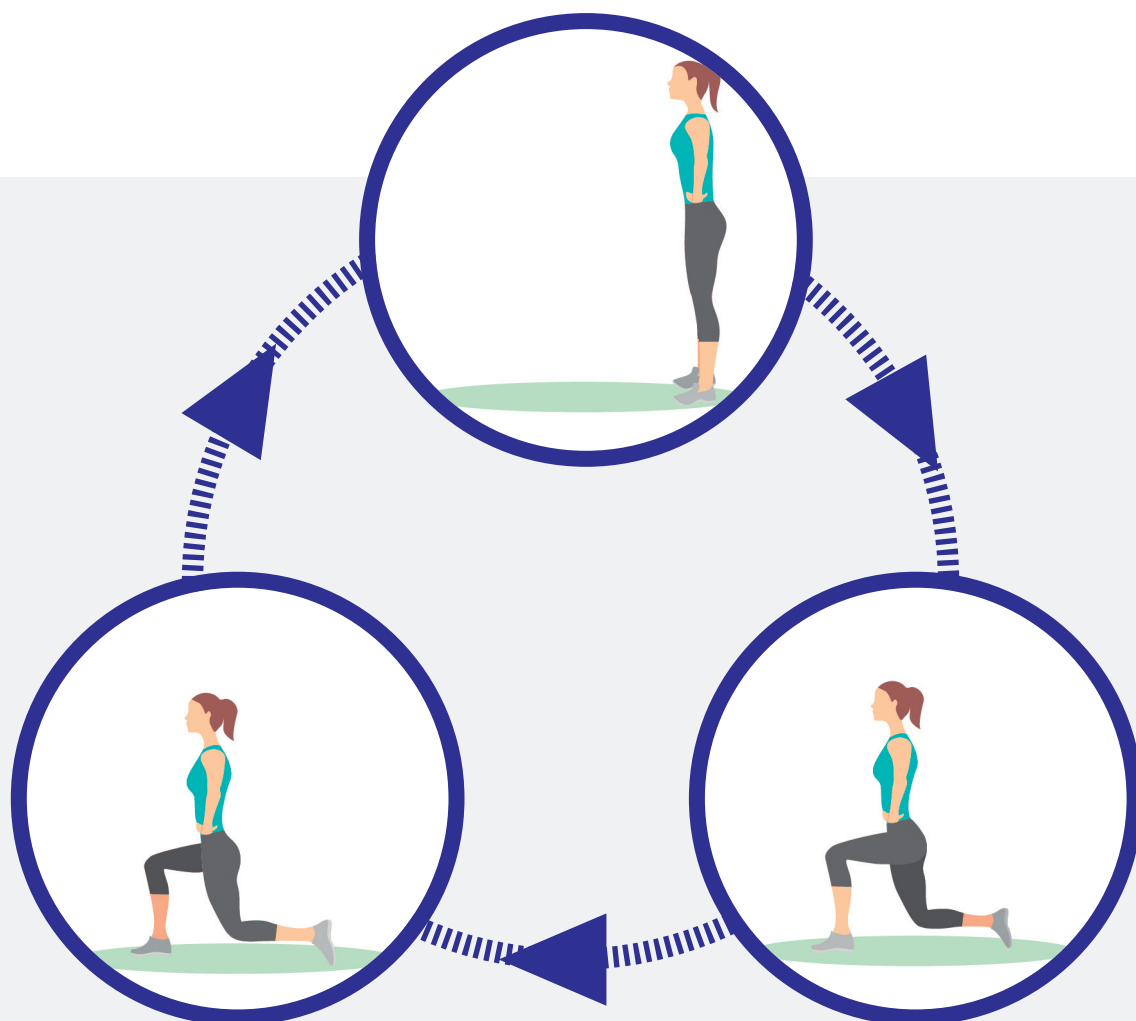


Zakrok

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję stojącą. Dłonie oparte na biodrach.
2. Wykonaj wykrok w tył (krok) na ugiętą nogę, utrzymując równowagę.
3. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz na drugą stronę.
4. Zrób 3 serie na każdą stronę po 8 powtórzeń.

Komentarz: Utrzymaj kolano nisko nad ziemią, staraj się utrzymać tułów nieruchomo.

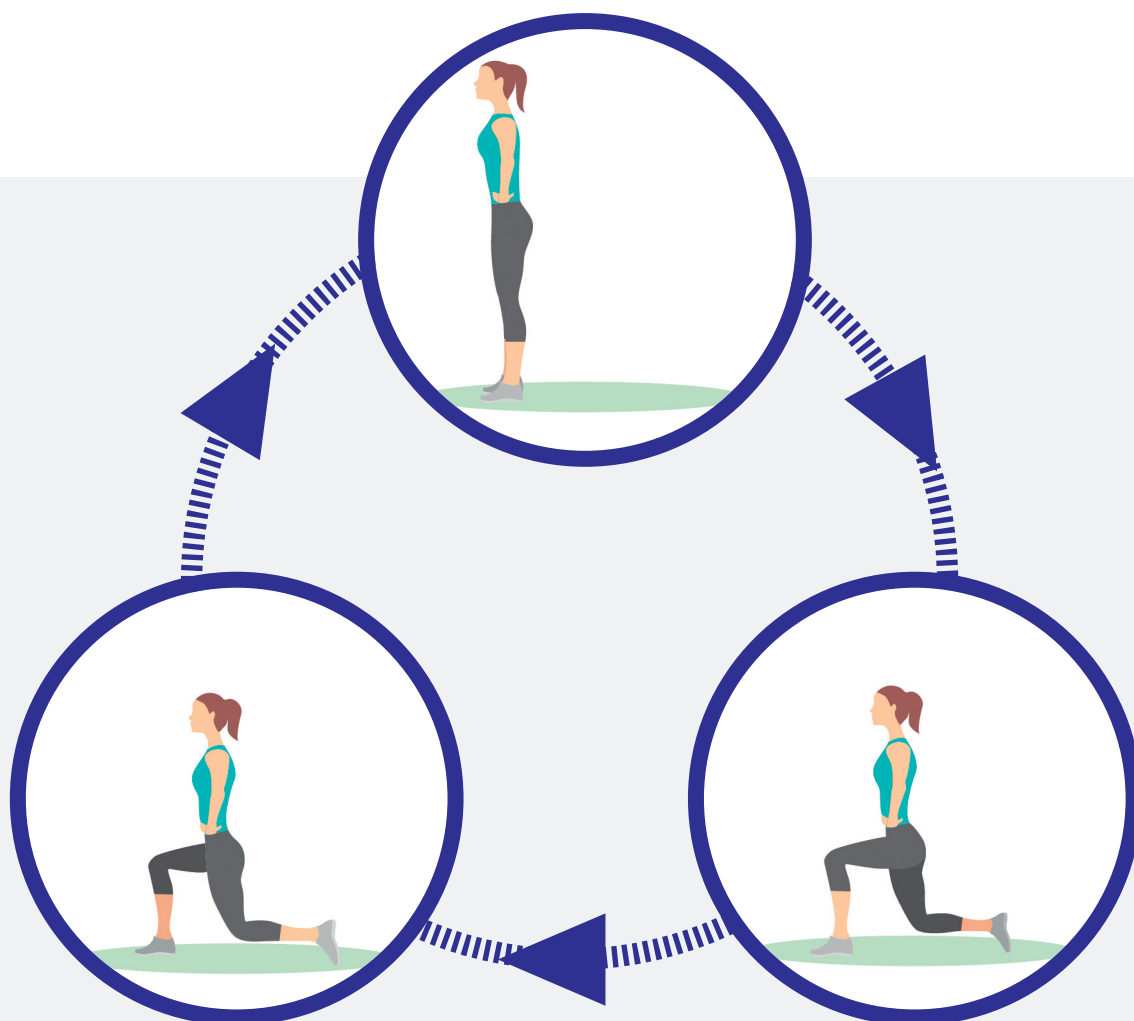


Wykrok w przód

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję stojącą. Dłonie oparte na biodrach.
2. Wykonaj wykrok w przód (krok) na ugiętą nogę, tylna noga pozostaje wyprostowana utrzymując równowagę.
3. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz na drugą stronę.
4. Zrób 3 serie na każdą stronę po 8 powtórzeń.

Komentarz: Utrzymaj kolano nisko nad ziemią, staraj się utrzymać tułów nieruchomo.

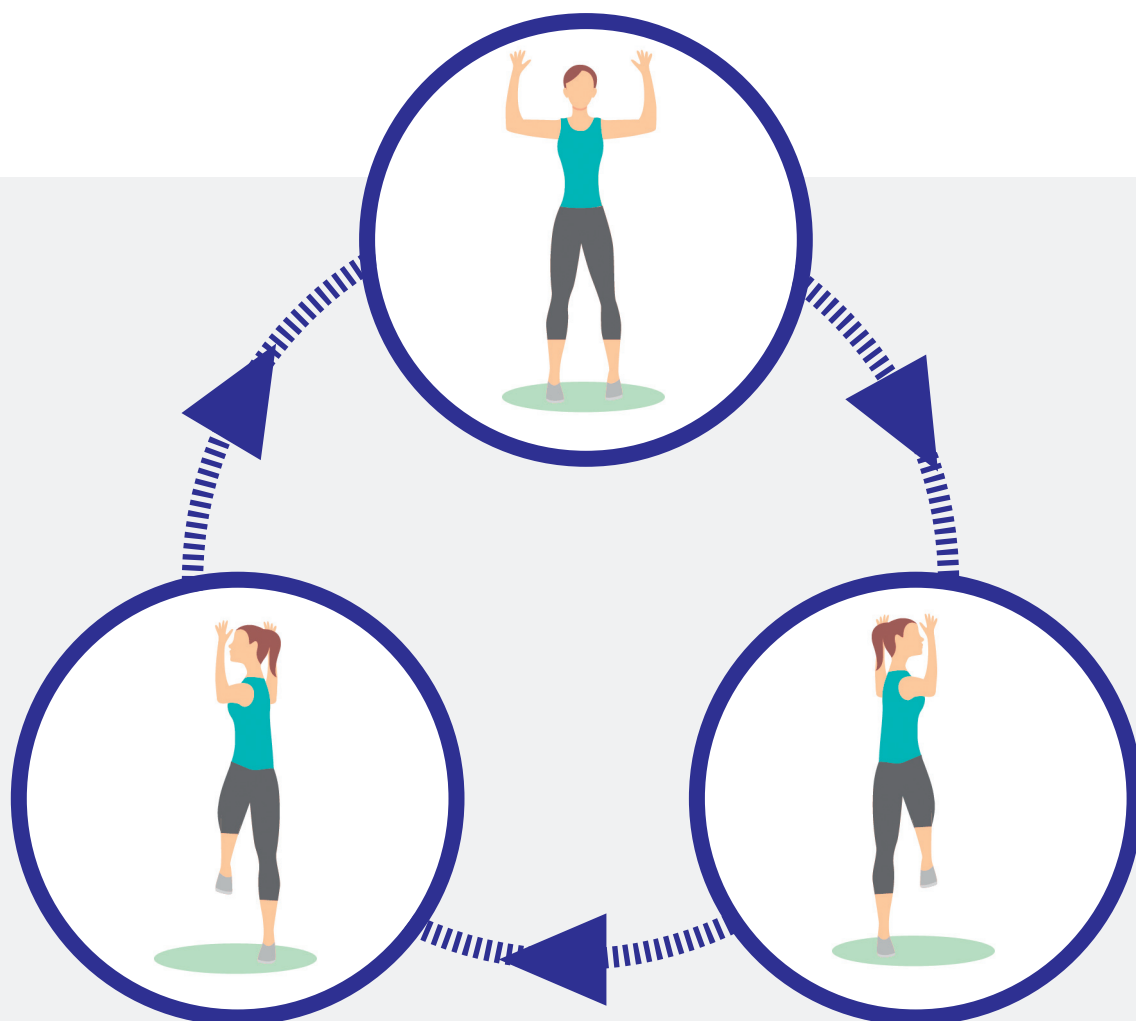


Kolano do łokcia

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję stojącą z ramionami w bok z ugiętymi pod kątem prostym (dłonie skieruj do góry).
2. Unieś kolano na wysokość bioder z jednoczesnym skrętem tułowia, skieruj łokieć do przeciwległego kolano.
3. Wykonuj to ćwiczenie raz na jedną raz na drugą stronę.
4. Zrób 3 serie po 10 powtórzeń.

Komentarz: Głowę prowadzimy w tę samą stronę co wykonywany skręt.

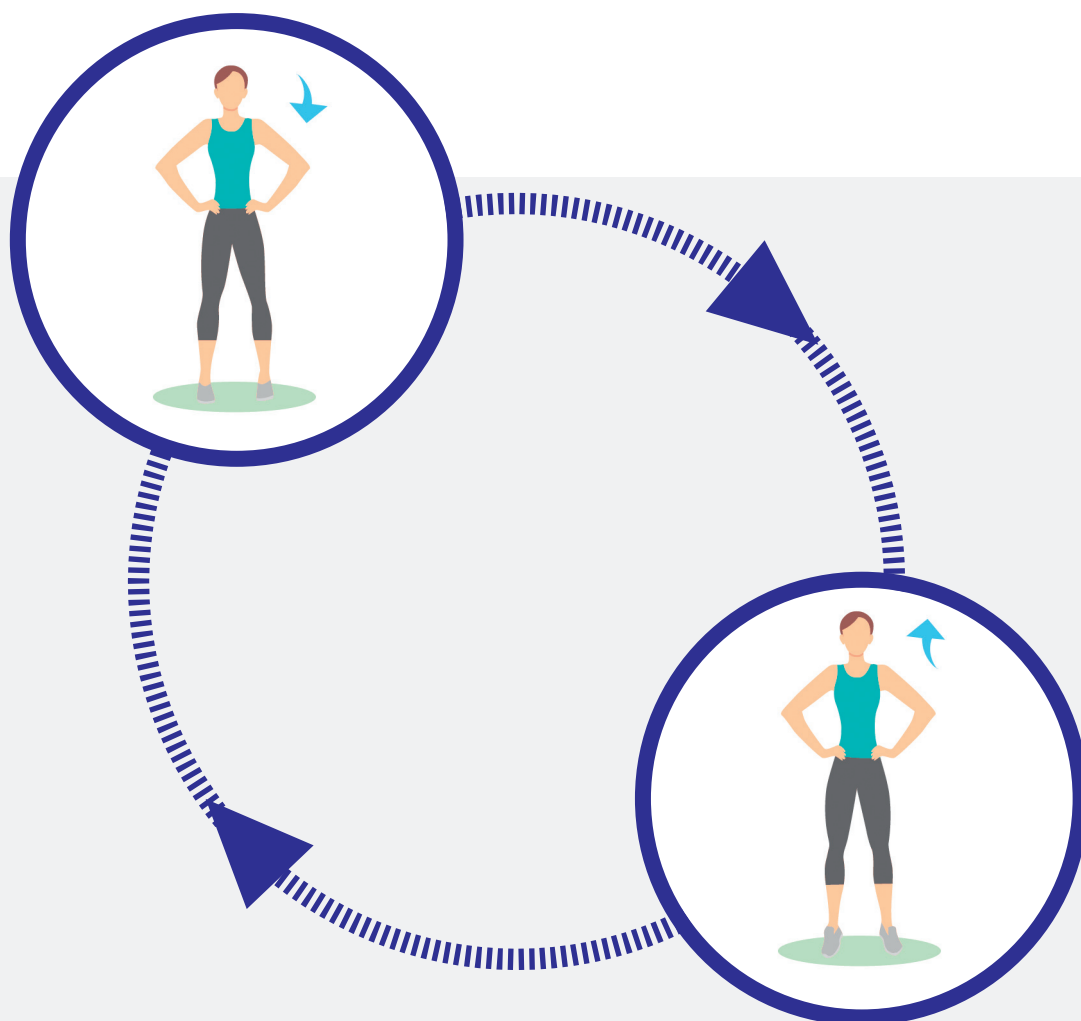


Wspięcia na palce

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję stojącą, ręce na biodrach.
2. Wykonaj wspięcie na palce i wytrzymaj chwilę w tej pozycji.
3. Wróć do pozycji wyjściowej.
4. Zrób 3 serie po 10 powtórzeń, pomiędzy każdą serią rozluźnij spięte mięśnie.

Komentarz: Utrzymaj proste nogi i plecy, utrzymaj równowagę (możesz wykonać to ćwiczenie przy ścianie lub przy drzewie, aby łatwiej utrzymać równowagę).

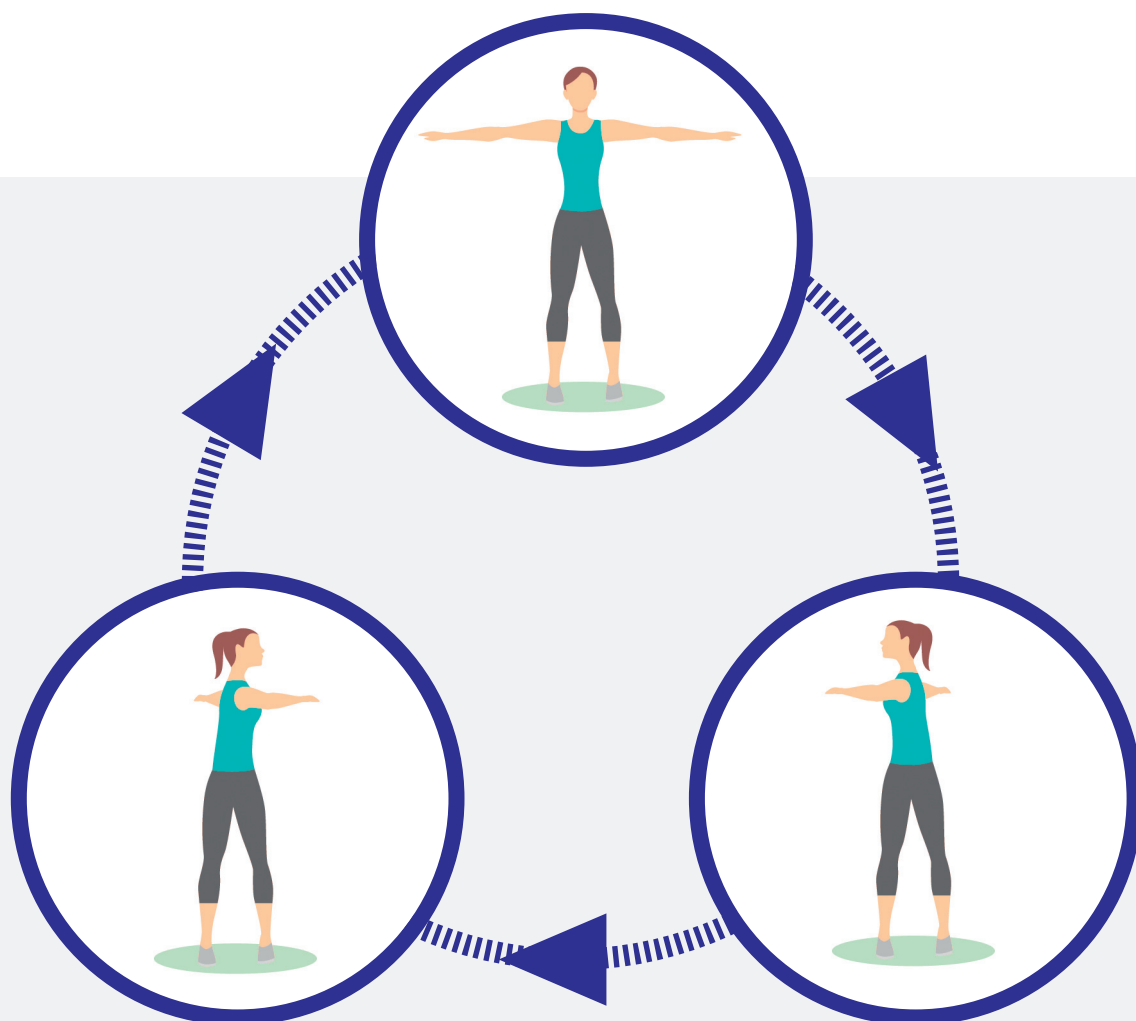


Skrety tułowia

Instrukcja wykonania:

1. Ćwiczenie rozpocznij stojąc w rozkroku. Nogi na szerokość ramion.
2. Unieś ręce do boku równoległe do podłoża.
3. Wykonaj skręt tułowia w prawo i w lewo.
4. Zrób 3 serie po 10 powtórzeń.

Komentarz: Podczas ćwiczenia utrzymaj biodra nieruchomo. Głowę prowadzimy w tę samą stronę co wykonywany skręt.

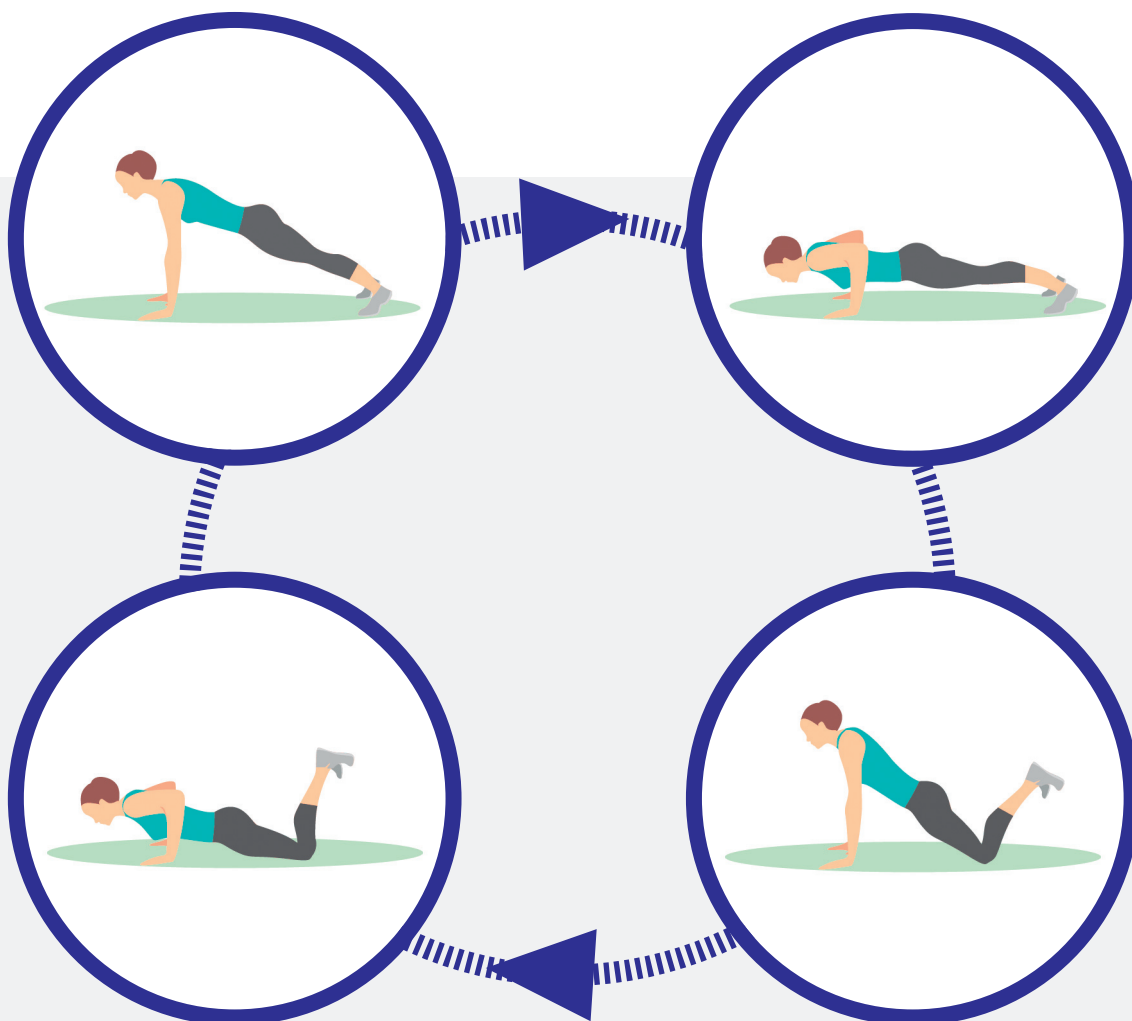


Pompki

Instrukcja wykonania:

1. Ustaw się w podporze przodem. Ręce na szerokość ramion, dłonie pod barkami skierowane do wewnątrz, nogi ustawione w lekkim rozkroku oparte na palcach.
2. Wykonaj ugięcie ramion zbliżając klatkę piersiową do podłoża.
3. Prostując ramiona wróć do pozycji wyjściowej.
4. Zrób 3 serie po 8 powtórzeń.

Komentarz: Staraj się aby całe ciało tworzyło jedna linię. W celu wykonania łatwiejszej wersji ćwiczenia należy nogi oprzeć na kolanach.

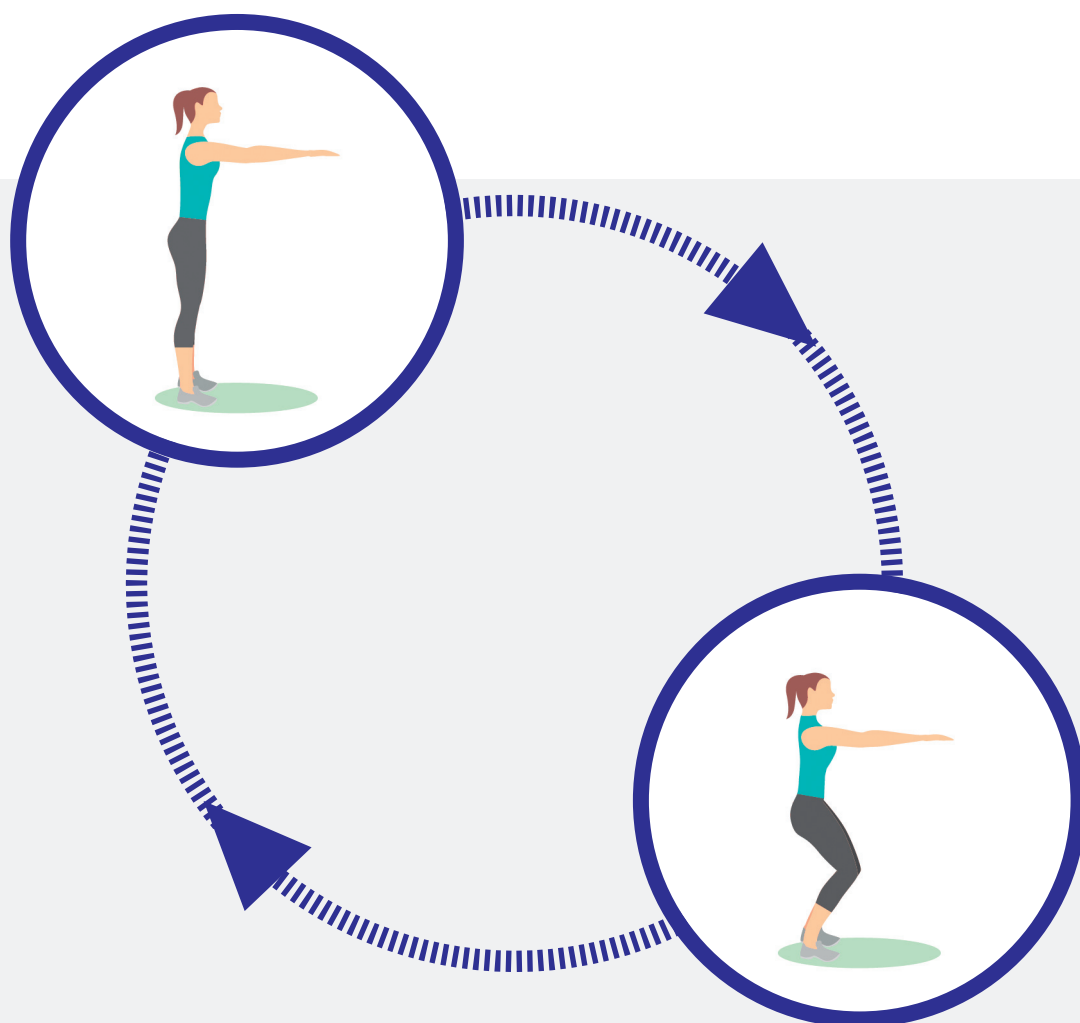


Półprzysiady

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję stojącą, nogi ustawione w lekkim rozkroku.
2. Wyciągnij ramiona w przód.
3. Wykonaj półprzysiad, utrzymaj plecy proste.
4. Wróć do pozycji wyjściowej.
5. Zrób 3 serie po 10 przysiadów.

Komentarz: Możesz wykonać przysiady z rękami na głowie lub wyciągniętymi do góry (dla zaawansowanych), głębokość przysiadu zależy od trudności (im głębiej tym trudniej) oraz mobilności.

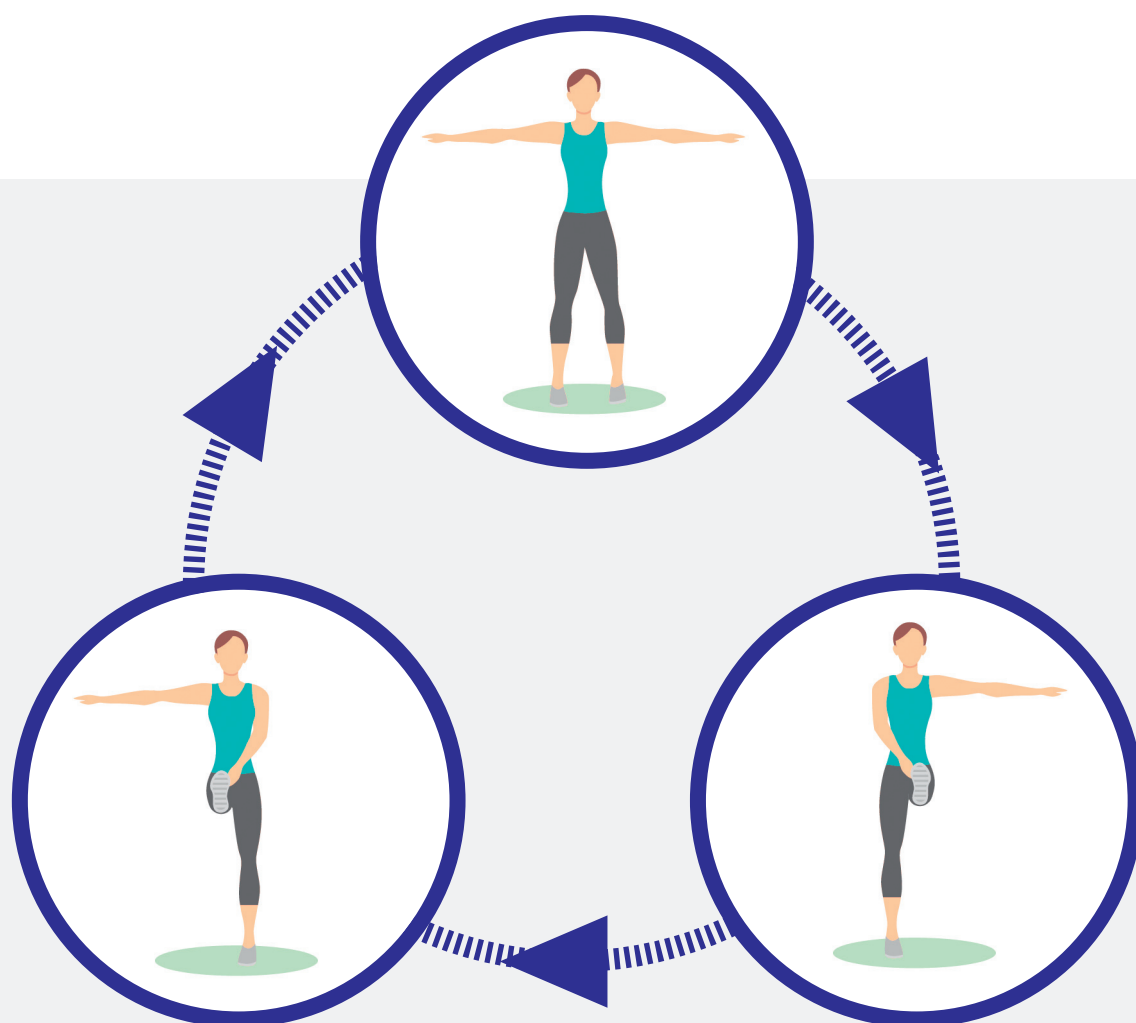


Stopa do dłoni

Instrukcja wykonania:

1. Stań obunóż z ramionami uniesionymi do boku.
2. Wykonaj dynamiczny wymach prostej nogi w przód z jednoczesnym dotknięciem stopą przeciwnej dłoni, wróć do pozycji wyjściowej.
3. Wykonaj ćwiczenie na drugą stronę.
4. Zrób po 12 dynamicznych wymachów na każdą nogę.

Komentarz: Utrzymaj głowę oraz tułów nieruchomo.

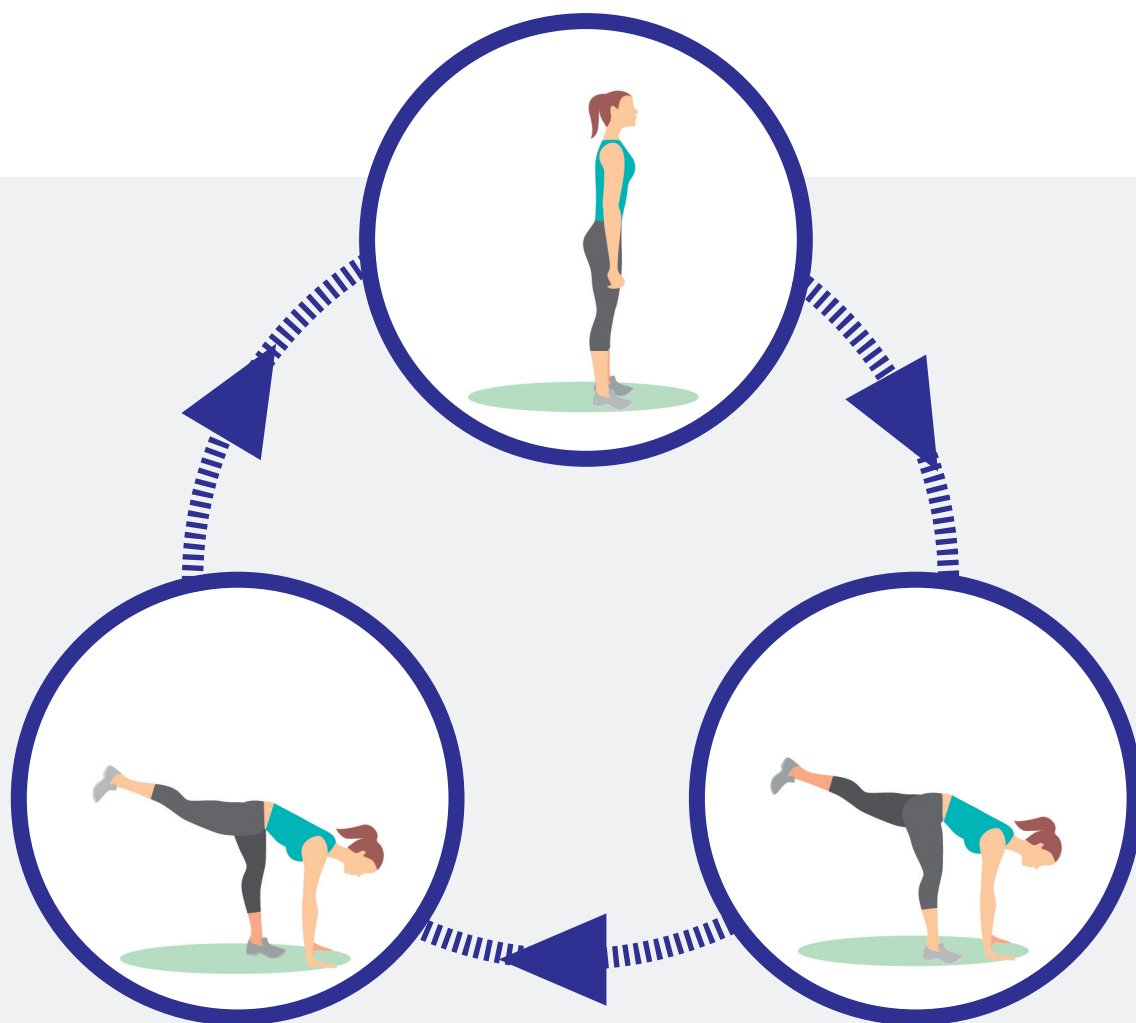


Skłon w przód / noga w tył

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję stojącą.
2. Wykonaj opad tułowia w przód z jednoczesnym uniesieniem prostej nogi w tył.
3. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie na drugą nogę.
4. Zrób po 3 serie (raz na prawą nogę i raz na lewą) po 10 powtórzeń.

Komentarz: Podczas opadu staraj się dotknąć dłońmi podłoża, noga postawna lekko ugięta. Utrzymuj równowagę.

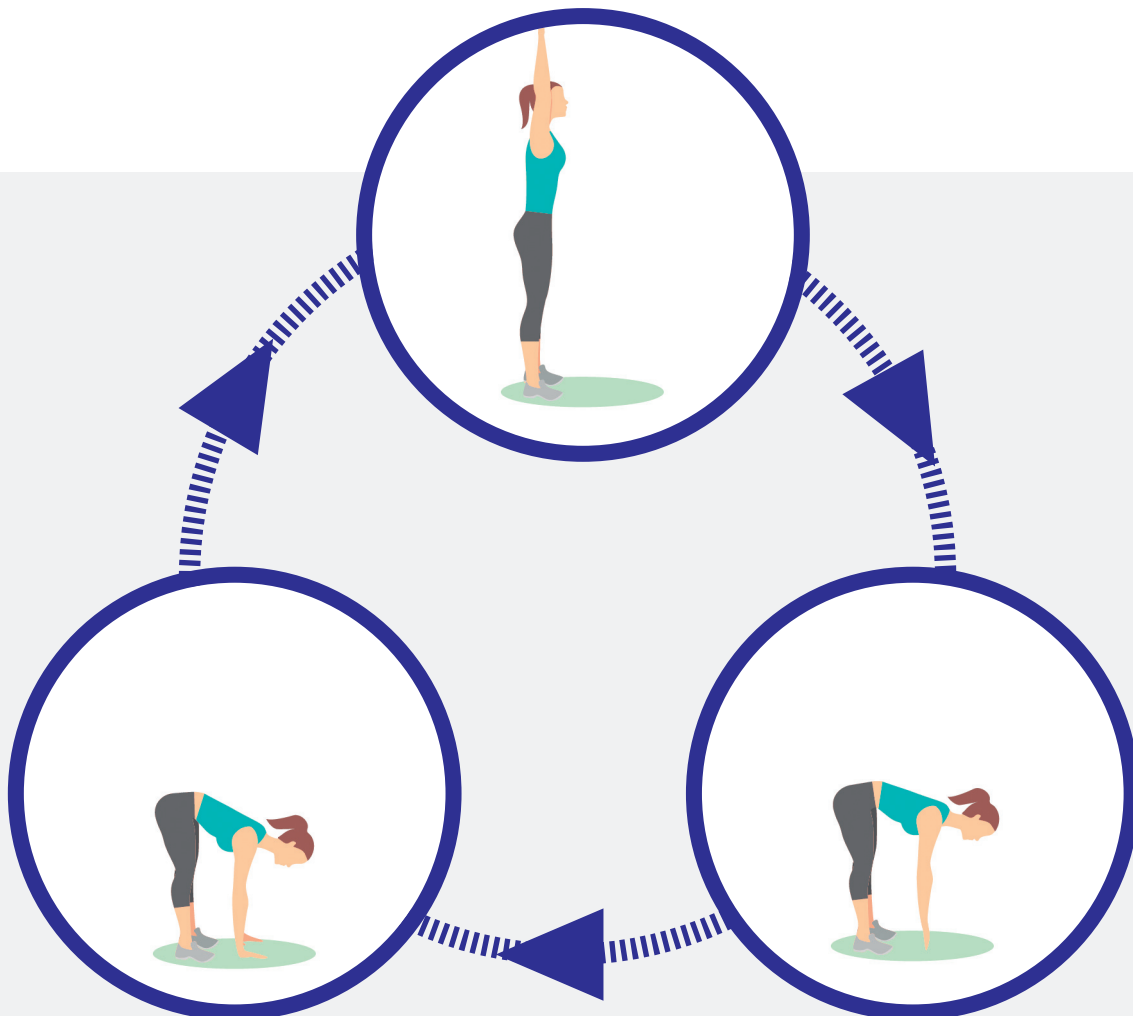


Skłon w przód / wyprost

Instrukcja wykonania:

1. Stań w rozkroku z ramionami wyprostowanymi w górę.
2. Wykonaj skłon w przód, kierując dłonie do podłoża.
3. Wróć do pozycji wyjściowej.
4. Zrób 3 serie po 8 powtórzeń.

Komentarz: Podczas skłonu dotknij w miarę możliwości dłońmi podłoża i zrób wydech, jeśli to możliwe przytrzymaj pozycje kilka sekund. Staraj się utrzymać proste nogi.

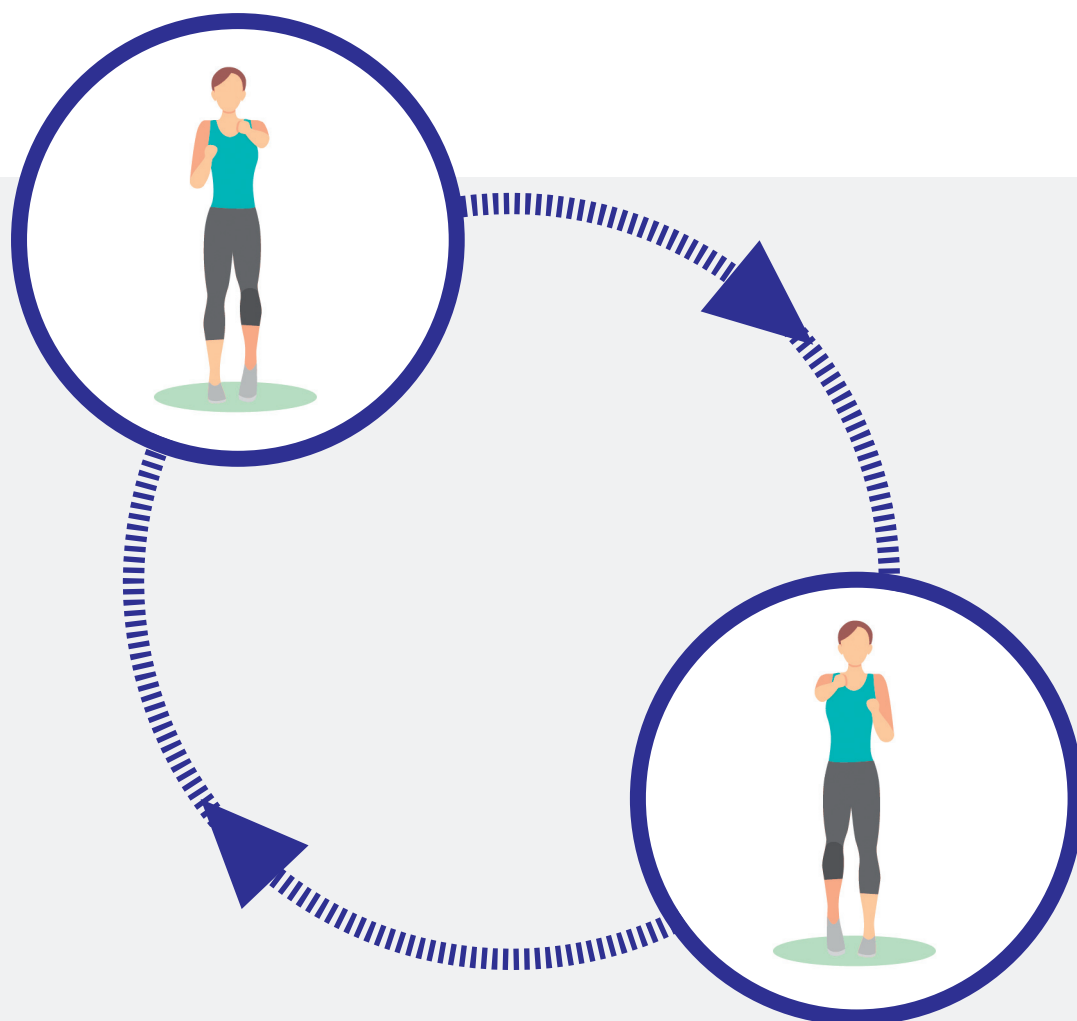


Bieg bokszerski

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję stojącą.
2. Wykonaj dynamiczny bieg z jednoczesną naprzemianstronną pracą ramion boksując w przód.
3. Wykonaj 3 serie po 30 sek.

Komentarz: Unoś stopy wysoko nad podłożem, dłonie zaciśnięte w pięści.

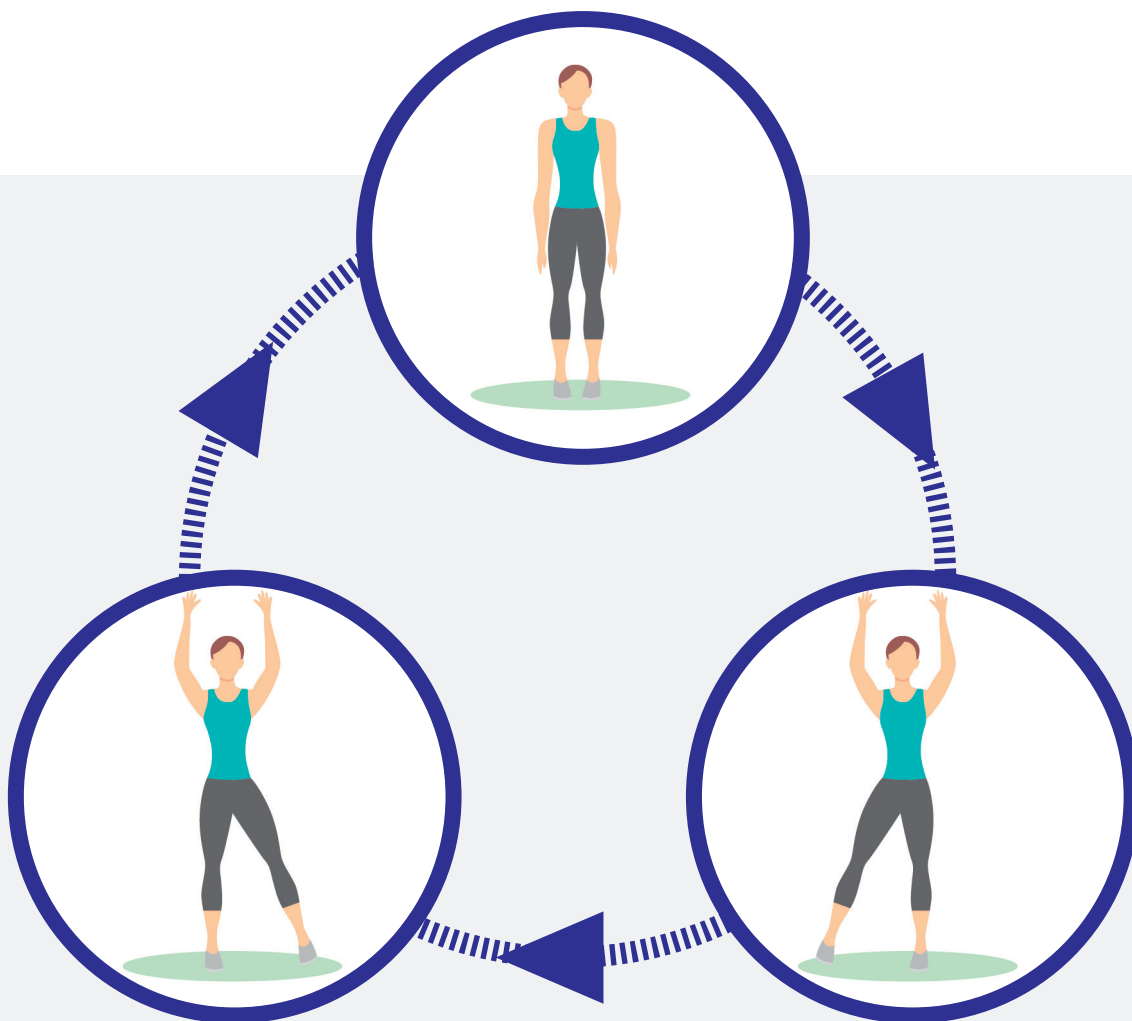


Pajacyk seniora

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję stojącą ramionami wzdłuż tułowia.
2. Odstaw jedną nogę do boku z jednoczesnym uniesieniem ramion nad głowę.
3. Wróć nogą i ramionami do pozycji wyjściowej.
4. Wykonaj to ćwiczenie raz na prawą raz na lewą stronę.
5. Zrób 3 serie po 10 powtórzeń.

Komentarz: Utrzymaj tułów i głowę nieruchomo. Postaraj się wykonywać ćwiczenie w jednym tempie.

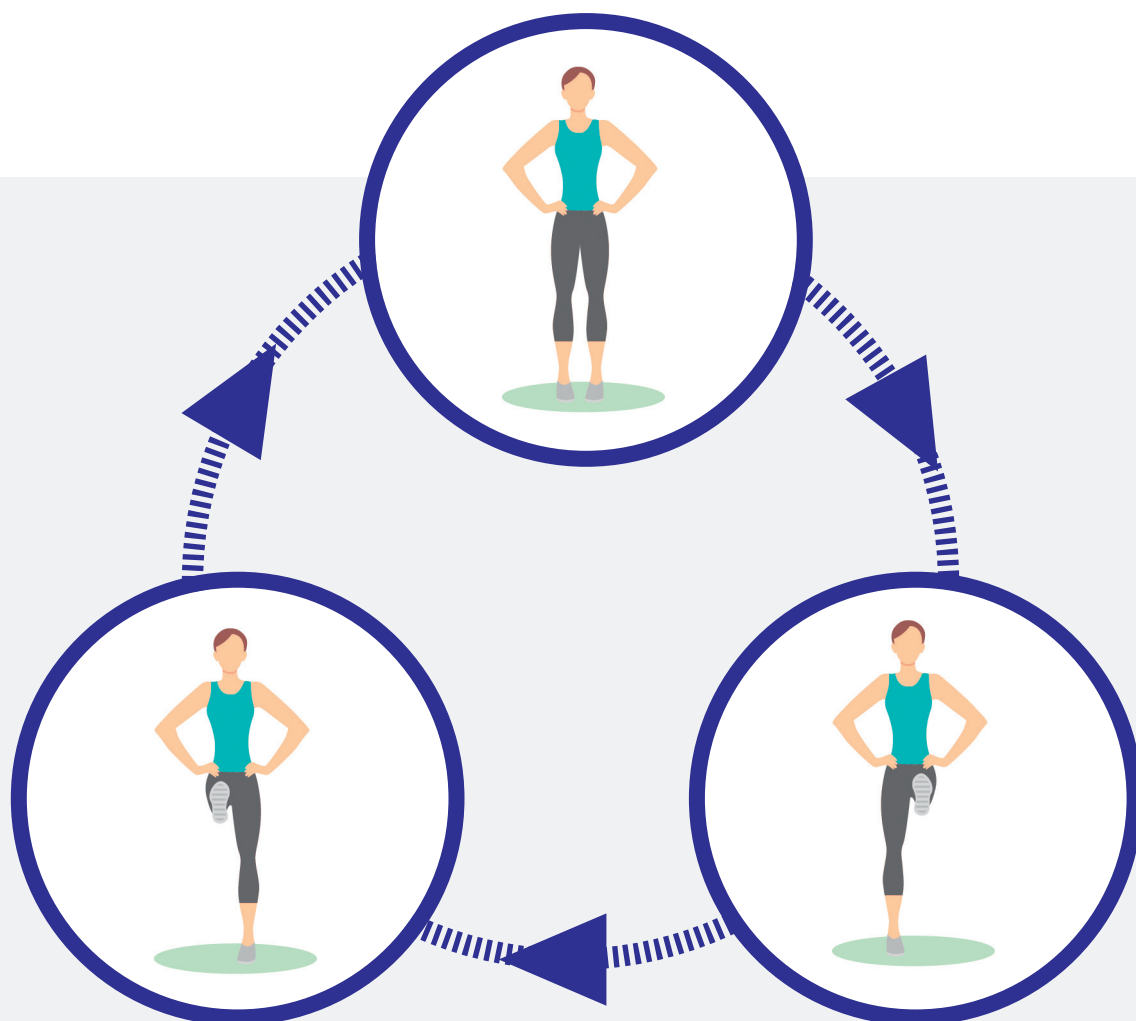


Wznosy nóg w przód

Instrukcja wykonania:

1. Ustaw się w pozycji stojącej z dłońmi na biodrach.
2. Unieś przed sobą prostą nogę starając się utrzymać równowagę. Unosząc nogę rób wydech ustami.
3. Wróć do pozycji wyjściowej.
4. Zrób 3 serie na każdą stronę po 8 powtórzeń.

Komentarz: Wykonaj ćwiczenie obustronnie, staraj się utrzymać tułów nieruchomo.

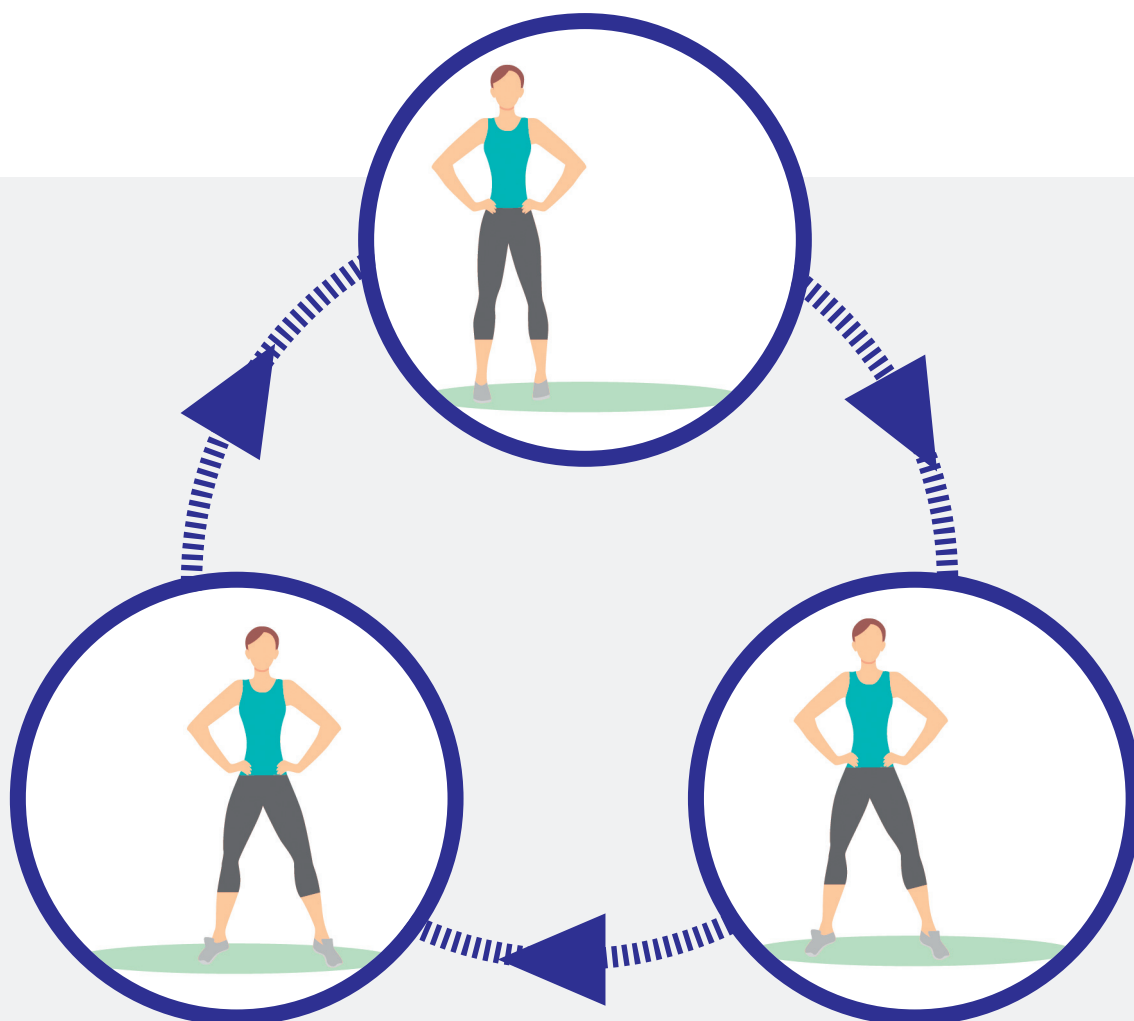


Krok w bok

Instrukcja wykonania:

1. Ustaw się w niewielkim rozkroku (stopy na szerokość bioder) z lekko ugiętymi kolanami.
2. Wykonaj dwa kroki w prawo, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.
3. Następnie wykonaj dwa kroki w lewo i wróć do pozycji wyjściowej.
4. Zrób 3 serie po 30 sekund.

Komentarz: Utrzymuj w ćwiczeniu plecy proste, ręce ustaw na biodrach.



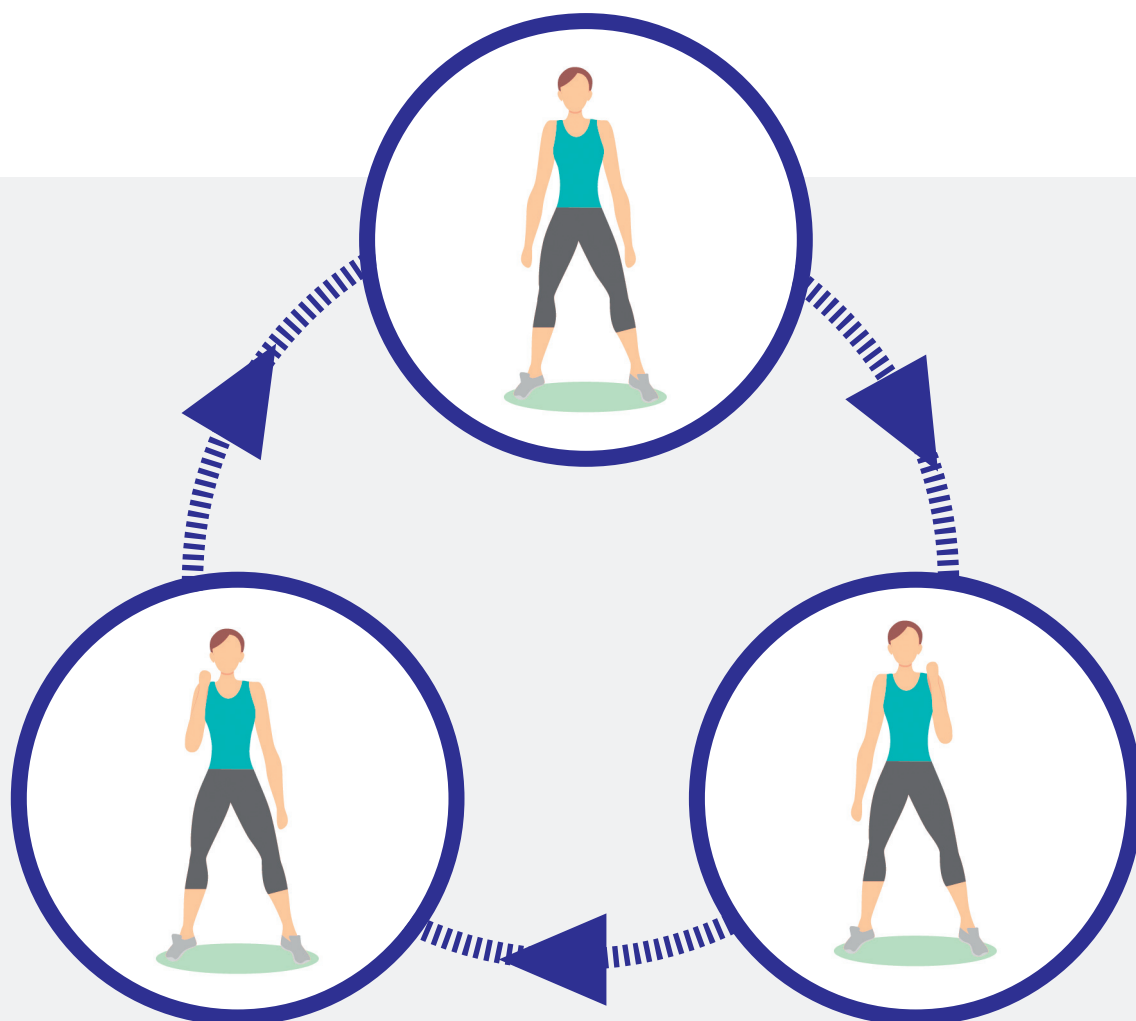
Wzmacniające (mięśnie ramion).

Naprzemienne uginanie przedramion stojąc

Instrukcja wykonania:

1. Ustaw się w rozkroku z nogami lekko ugiętymi w kolanach, ramiona wzdłuż tułowia, pięści zaciśnięte.
2. Wykonuj naprzemianstronnie ugięcie ramion w łokciach. Staraj się utrzymywać łokcie blisko tułowia.
3. Ćwiczenie możesz wykonać z obciążeniem np. z butelkami wody lub obciążnikami.
4. Wykonaj 3 serie po 12 powtórzeń.

Komentarz: Intensywność tego ćwiczenia możesz zwiększyć poprzez dobór większego obciążenia i zwiększenia liczby powtórzeń w serii.

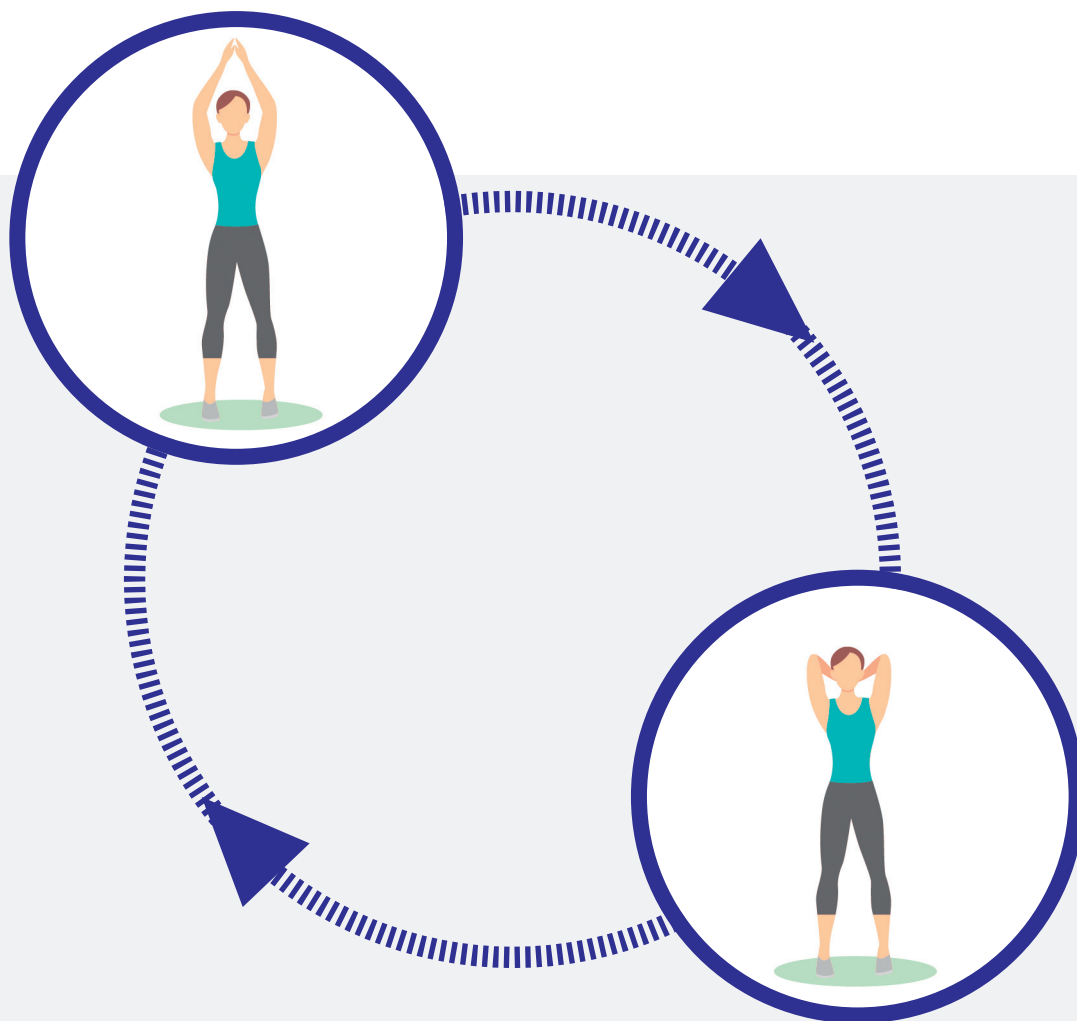


Wyciskanie francuskie stojąc

Instrukcja wykonania:

1. Ustaw się w pozycji stojącej, nogi ugięte w kolanach oraz w rozkroku na szerokość bioder.
2. Ramiona wyprostowane nad głową, dłonie złączone.
3. Wykonaj ugięcie ramion za głową tak, aby dłonie dotknęły karku, a łokcie pozostały blisko uszu.
4. Wróć do pozycji wyjściowej.
5. Zrób 3 serie po 12 powtórzeń.

Komentarz: Intensywność tego ćwiczenia możesz zwiększyć poprzez wykonanie ćwiczenia z niewielkim obciążeniem w dłoniach.

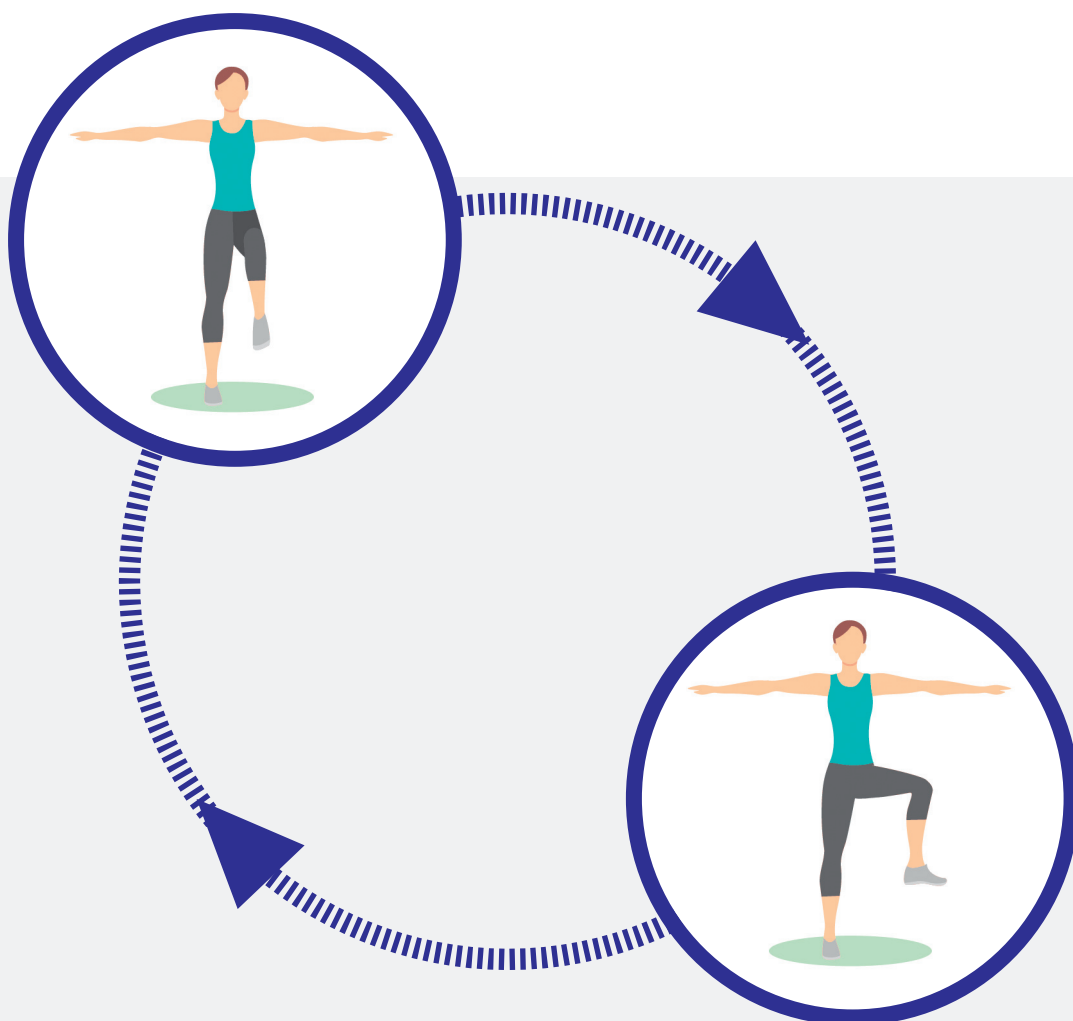


Równowaga + rozciąganie

Instrukcja wykonania:

1. Przyjmij pozycję stania na jednej nodze, noga uniesiona jest ugięta pod kątem prostym. Ręce uniesione do boku równoległe do podłoża. Postaraj się utrzymać równowagę.
2. Powoli odwiedź kolano na zewnątrz, cały czas utrzymując równowagę.
3. Wróć do pozycji wyjściowej i zmień nogę uniesioną.
4. Zrób 3 serie po 8 powtórzeń na każdą stronę.

Komentarz: Staraj się utrzymywać w ćwiczeniu równowagę, jeśli masz z tym problem możesz jedną ręką przytrzymać się np. ławeczki lub drzewa. Chcąc zrobić wersje dla zaawansowanych dodaj prace ramion (ramiona unosz w bok, w górę, w bok, w przód).

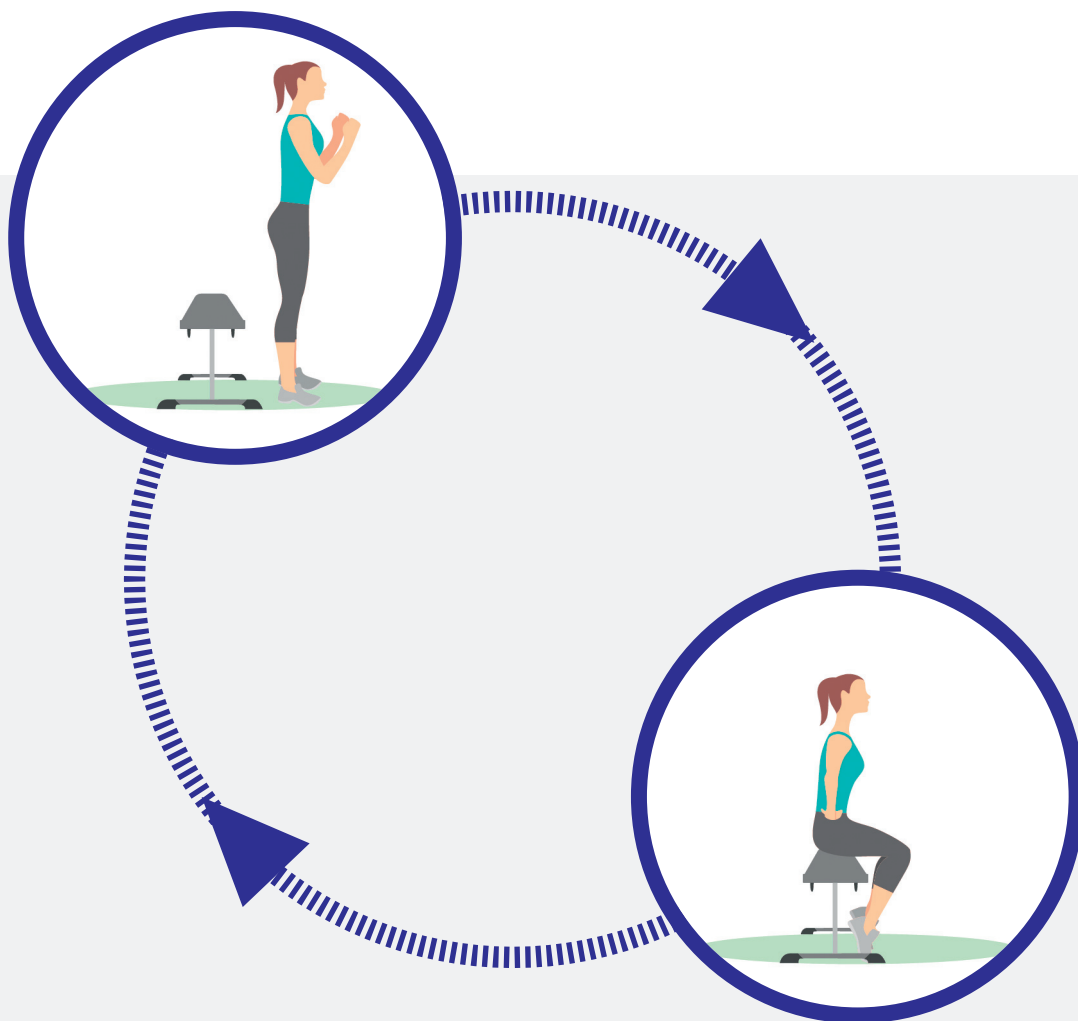


Siądź - wstań

Instrukcja wykonania:

1. Stań w lekkim rozkroku tyłem do ławeczki/krzesła. Odległość między Tobą, a ławeczką powinna być na długość małego kroku.
2. Wykonaj powolny siad, tak by pośladkami dotknąć ławeczki.
3. Wstając wróć do pozycji wyjściowej.
4. Zrób 3 serie po 10 powtórzeń.

Komentarz: Podczas siadania dłonie możesz mieć oparte na biodrach, a w czasie wstawania ręce mogą wykonać delikatny zamach w przód. Podczas wstawania nie pochylaj się do przodu.

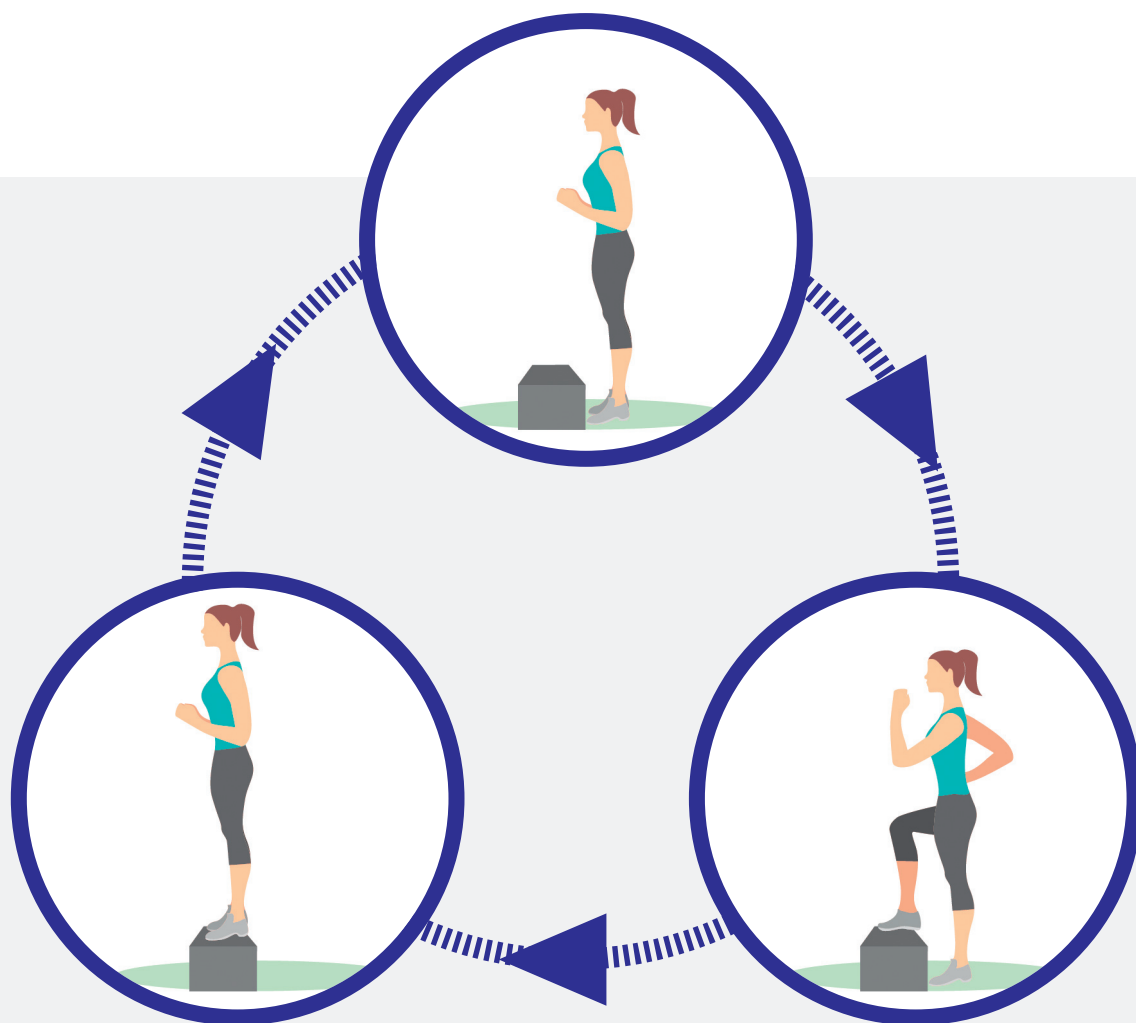


Wchodzę / schodzę

Instrukcja wykonania:

1. Stań w lekkim rozkroku przed schodkiem/krawężnikiem.
2. Wykonaj wejście jedną nogą na schodek/krawężnik. Dostaw drugą nogę.
3. Zejdź do tyłu jedną nogą i dostaw drugą nogę do pozycji wyjściowej.
4. Zrób 3 serie po 30 sekund.

Komentarz: Pracuj rękami naprzemianstronnie, stawiaj całą stopę na podłożu. Jeśli chcesz zwiększyć intensywność ćwiczenia możesz zwiększyć tempo marszu.

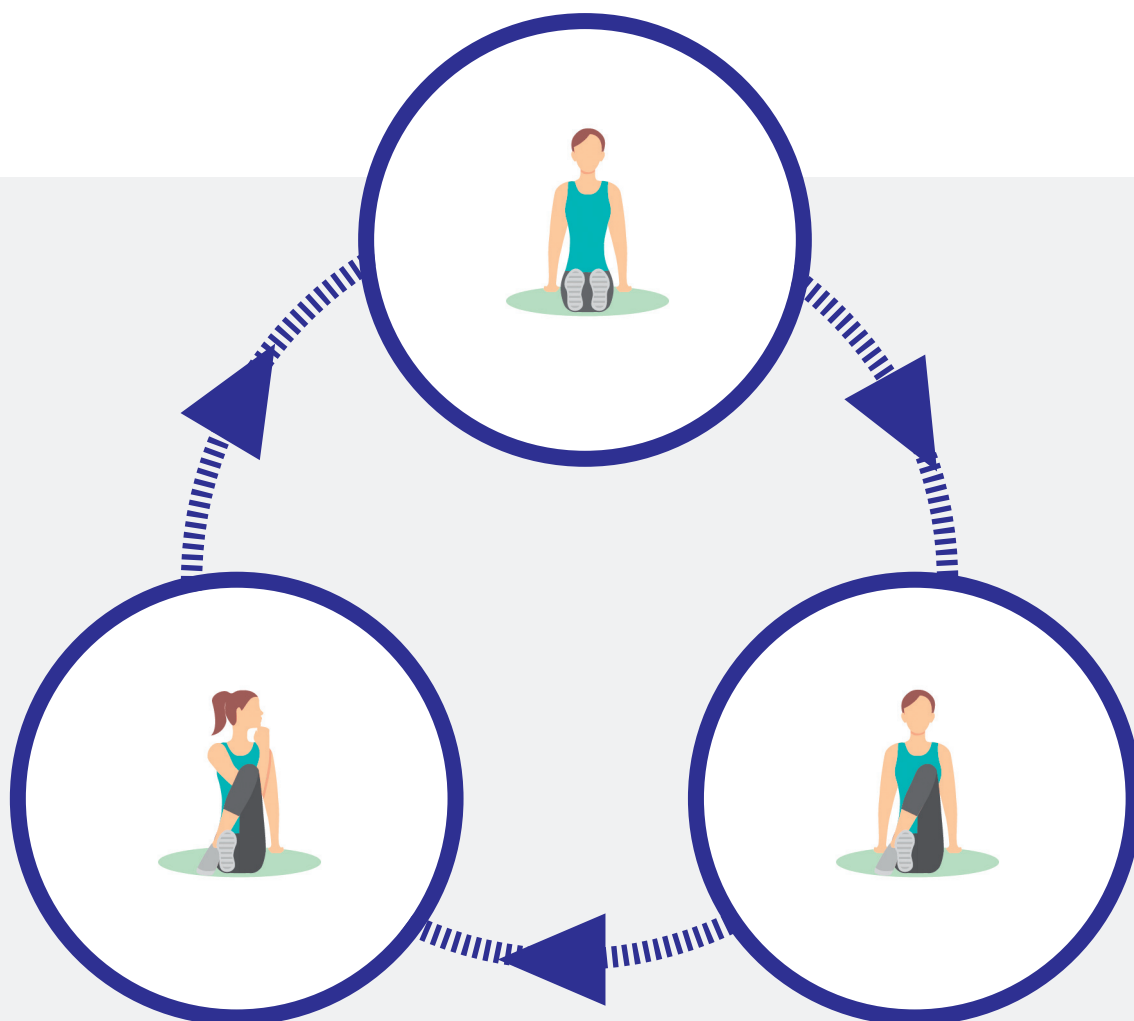


Rozciąganie prostowników grzbietu

Instrukcja wykonania:

1. Usiądź na podłożu w siadzie prostym (możesz wykorzystać matę do ćwiczeń).
2. Prawa noga pozostaje wyprostowana, ugnij lewą nogę i postaw lewą stopę po zewnętrznej stronie prawego kolana.
3. Lewą ręką na podparciu – cała dłoń na podłożu.
4. Prawym łokciem naciśnij na lewe kolano skręcając przy tym tułów w lewą stronę.
5. Zmień stronę – wykonaj ćwiczenia obustronnie po trzy razy na każdą ze stron.

Komentarz: Ćwiczenie wykonaj powoli, dokładnie, utrzymując każdą pozycję kilka sekund. Kontroluj swój oddech.

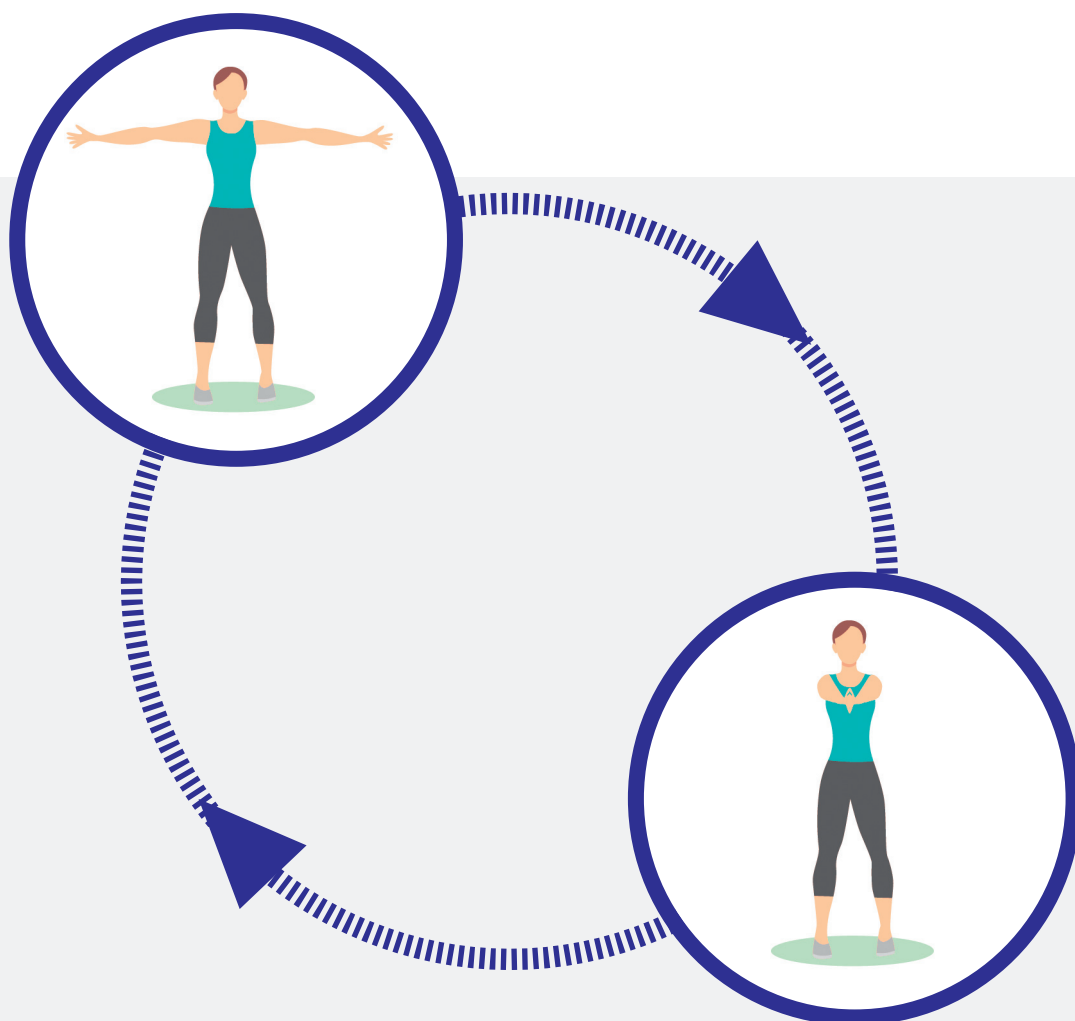


Wymachy rąk w pozycji stojącej

Instrukcja wykonania:

1. Stań w rozkroku.
2. Wykonaj wymach rąk w bok a następnie złącz ręce przed sobą. Ręce są proste, barki opuszczone, głowa uniesiona, a nogi lekko ugięte w kolanach.
3. Podczas wykonywania wymachu otwórz dłonie.
4. Zrób 3 serie po 12 powtórzeń.

Komentarz: Ćwiczenie można wykonać także podczas marszu w miejscu.

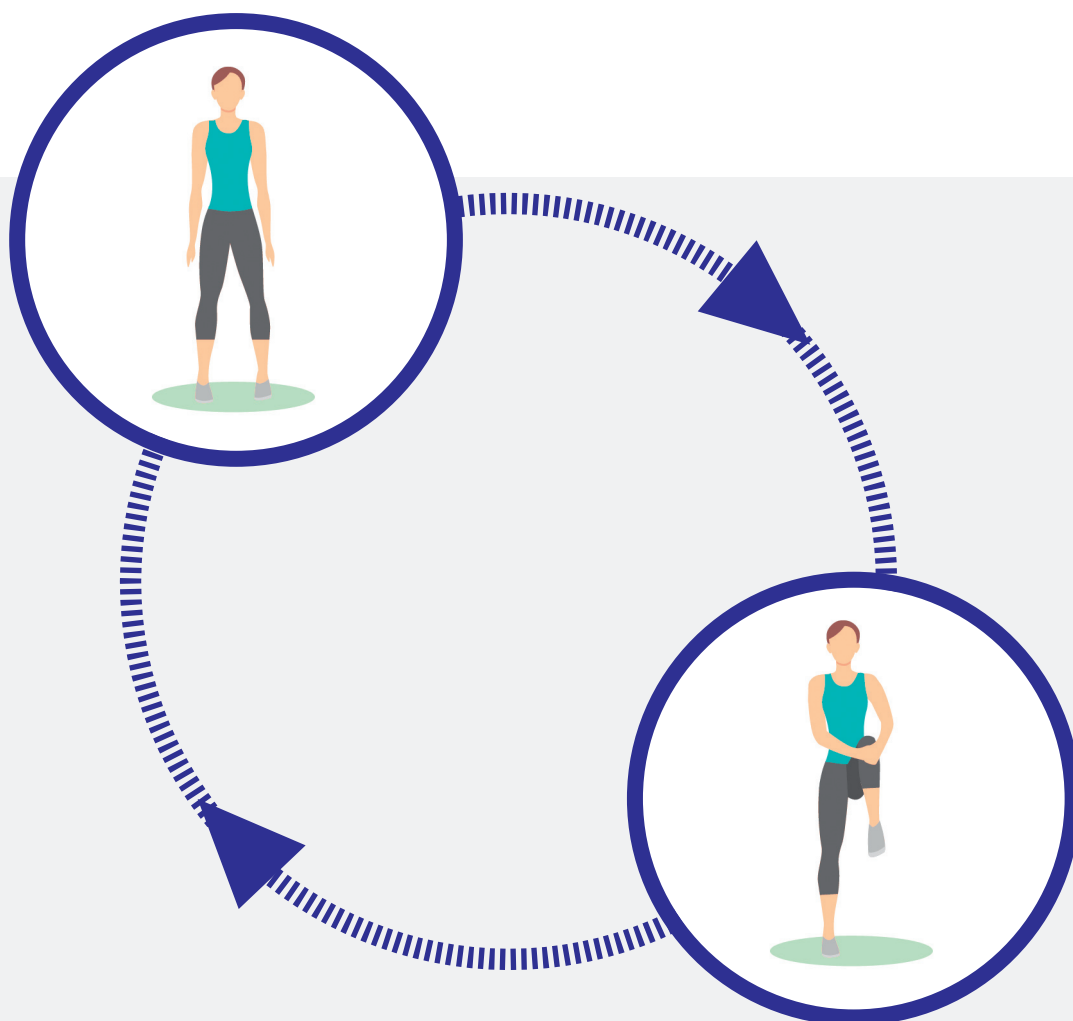


Równowaga i relaksacja I

Instrukcja wykonania:

1. Stań w rozkroku w pozycji wyprostowanej.
2. Unieś prawe kolano, obejmij je jedną dłonią lub dwiema, skieruj w stronę klatki piersiowej.
Utrzymaj pozycję w równowadze przez kilka sekund stojąc na lekko ugiętej jednej nodze.

Komentarz: Kontroluj oddech, dodatkowo możesz utrzymać równowagę wykorzystując pracę rąk. Stopniowo wydłużaj czas utrzymania pozycji. Ćwiczenie wykonaj obustronnie.

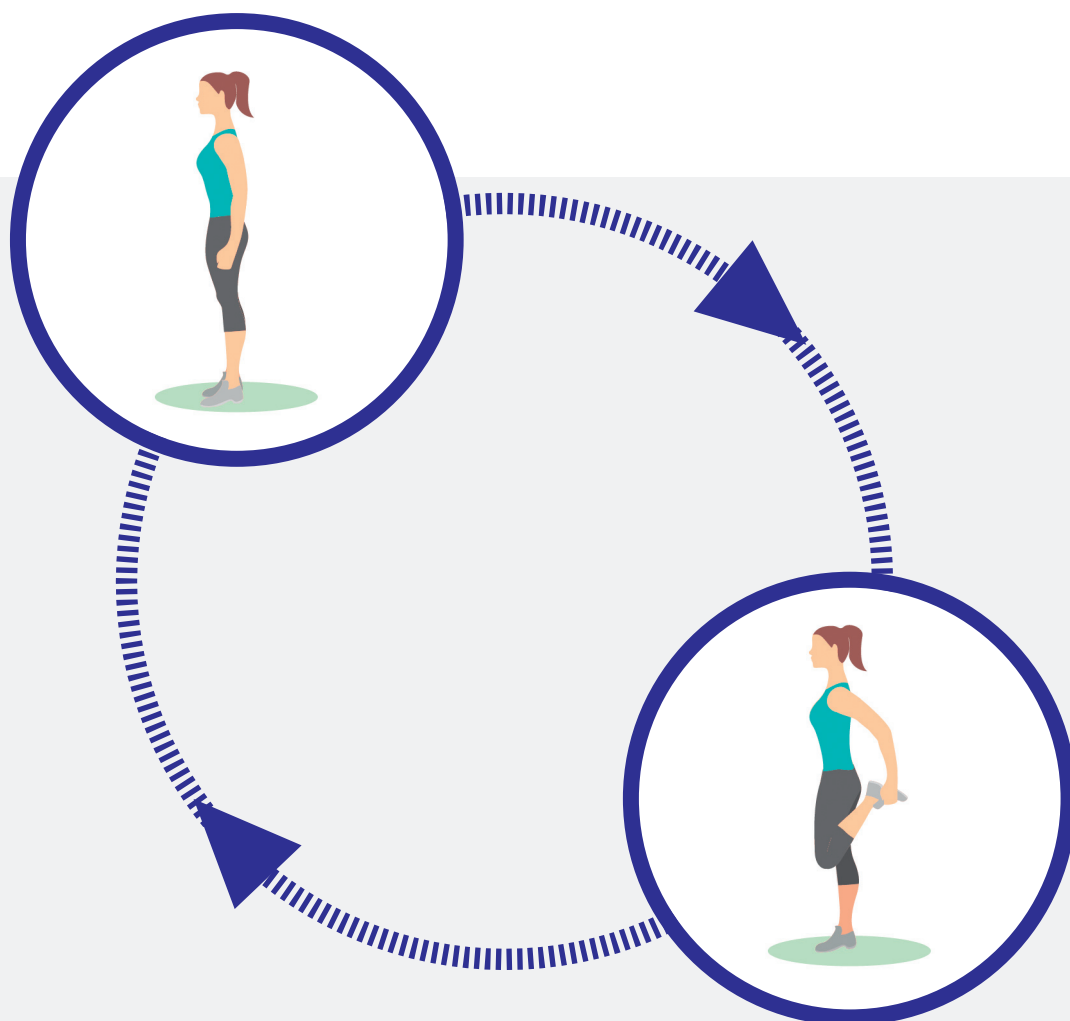


Równowaga i relaksacja II

Instrukcja wykonania:

1. Stań w rozkroku w pozycji wyprostowanej.
2. Prawą piętę przyciągnij do prawego pośladka.
3. Utrzymaj równowagę stojąc na jednej, lekko ugiętej nodze.
4. Wykonaj ćwiczenie na drugą stronę.

Komentarz: Kontroluj oddech, dodatkowo możesz utrzymać równowagę wykorzystując pracę rąk. Stopniowo wydłużaj czas utrzymania pozycji. Ćwiczenie wykonaj obustronnie.





 Akademia NFZ

 Akademia NFZ

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Ministerstwo Zdrowia

