FIT 5

Przewodnik o tym jak być zdrowym
za pomocą ćwiczeń, dobrego odżywiania
i nawadniania organizmu

Olimpiady Specjalne Polska

#BądźFIT

Dziękujemy sponsorowi

Olimpiady Specjalne
Zdrowie

MOŻLIWE DZIĘKI FUNDACJI **Golisano**

This resource was supported by the Grant or Cooperative Agreement Number, U27 DD001156, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services.

Special thanks to the athletes and leaders featured in this guide:
Robbie Albano, Garrett Barnes, Danilo Benitez, James Black, Christa Bleull, Solomon Burke, Loretta Claiborne, Bryce Cole, Benjamin Collins, Novie Craven, Mary Davis, David Godoy, Alicia Gogue, Robert Jones, Terrel Limerick, Alisa Ogden, Tim Shriver, Dan Tucholski, Munir Vohra, Matthew Whiteside, and Joe Wu.

Spis treści

Co to jest FIT 5 2

Ćwiczenia 3

Jedzenie i odżywianie 18

Nawadnianie organizmu 25

Przykłady działań 29

Co to jest FIT 5?

Każdy zawodnik chce być jak najlepszy w swojej dyscyplinie. Możesz to osiągnąć jeśli **będziesz FIT** Program FIT 5 to program **ćwiczenia**, **odżywiania** i **nawadniania organizmu**. Ten program pomoże Ci w utrzymaniu zdrowia abyś mógł być tak dobry jaki chcesz być.

Co to jest FIT 5?

ĆWICZENIA

5

dni w tygodniu

JEDZENIE

5

owoców lub warzyw codziennie

PICIE

5

butelek wody codziennie

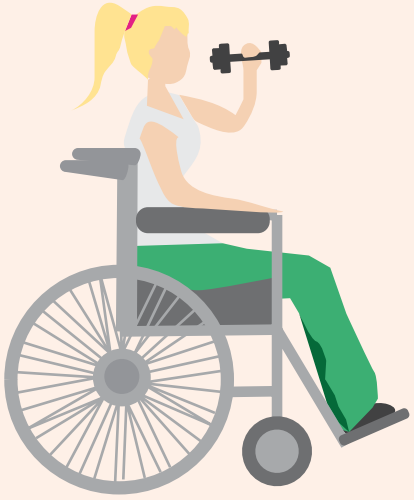
Ćwiczenia

Możesz stać się lepszym zawodnikiem biorąc udział w dodatkowej aktywności fizycznej i ćwiczeniach poza Twoją dyscyplina sportową. Jest wiele sposobów aby być aktywnym fizycznie.

Pewne ćwiczenia pomogą Ci w podniesieniu Twoich umiejętności w Twojej dyscyplinie sportowej.

Rodzaje ćwiczeń:

WYTRZYMAŁOŚCIOWE



SIŁOWE

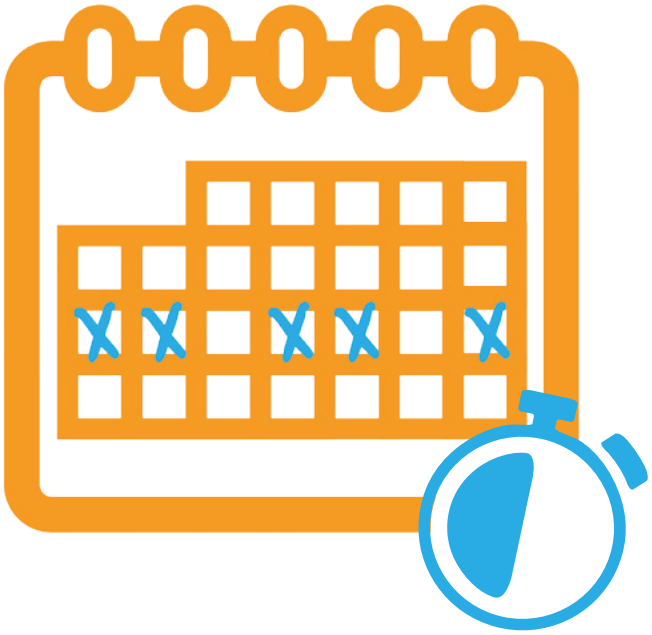
ROZCIĄGAJĄCE

RÓWNOWAŻNE

Wytrzymałość

Wytrzymałość to cecha twojego organizmu która pozwala ci ćwiczyć przez dłuższy czas. Wytrzymałość umożliwia ci dłuższe bieganie bez zatrzymywania lub dłuższe wykonywanie ćwiczeń z mniejszą ilością przerw.

Spróbuj wykonywać ćwiczenia wytrzymałościowe przez 30 minut, 5 dni w tygodniu.



Ćwiczenia wytrzymałości w domu

Ćwiczenie wytrzymałości może być wykonane wszędzie. Wykonaj każde ćwiczenie przez 30 sekund. Odpocznij przez 1 minutę między ćwiczeniami. Powtórz 3 razy.

Pajacyki

1. Skocz w górę do rozkroku, nad głowę unieś ręce.
2. Skocz ponownie połóż ręce na biodrach i złącz nogi.

1

2

Chcesz większą ilość zaawansowanych ćwiczeń? Zobacz „kartę ćwiczeń wytrzymałościowych”.

Ćwiczenia wytrzymałości w domu

Szybkie ciosy

1. Zaciśnij dłonie w pięści a ręce umieść na klatce piersiowej. Stań w rozkroku, trochę szerzej niż szerokość twoich ramion. Ugnij lekko kolana.
2. Obróć się w swoją lewą stronę i w tą stronę zadaj cios bokserski prawą ręką.
3. Wróć do pozycji wyjściowej.
4. Obróć się w swoją prawą stronę i w tą stronę zadaj cios bokserski lewą ręką.

1

2

3

4

Chcesz większą ilość zaawansowanych ćwiczeń? Zobacz „kartę ćwiczeń wytrzymałościowych”.

Ćwiczenia wytrzymałości w domu

Marsz w miejscu

1. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan w przód. Unieś kolana tak wysoko jak tylko potrafisz.
2. Po uniesieniu kolana unieś do góry przeciwną rękę.

Chcesz większą ilość zaawansowanych ćwiczeń? Zobacz „kartę ćwiczeń wytrzymałościowych”.

Siła

Siła to zdolność twojego organizmu do wykonywania pracy. Siła daje ci zdolność do skakania wyżej, rzucania dalej i biegania szybciej.

Spróbuj wykonać ćwiczenia całego ciała 2-3 dni w ciągu tygodnia.

Ćwiczenia siłowe w domu

Ćwiczenia siłowe mogą być wykonane wszędzie. Powtórz jedno ćwiczenie 10 razy potem wykonuj następne ćwiczenie. Odpocznij 1 minutę. Całość powtórz to 3 razy.

Wymachy prostą nogą

1. Stań prosto. Użyj krzesła lub ściany aby zachować równowagę.
2. W przód: Powoli unieś nogę przed siebie tak wysoko jak potrafisz. Utrzymuj nogę wyprostowaną. Potem opuść powoli nogę do pozycji wyjściowej.
3. W bok: Powoli unieś swoją nogę w bok z palcami wyprostowanymi. Utrzymuj nogę wyprostowaną. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.
4. Po wykonaniu wznosów jedną nogą zmień na drugą nogę.

Chcesz większą ilość zaawansowanych ćwiczeń? Zobacz „kartę ćwiczeń siłowych”.

Ćwiczenia siłowe w domu

Pompki na ścianie

1. Stań naprzeciwko ściany. Połóż dłonie na ścianie na wysokości twoich ramion. Wyprostuj ramiona. Twoje stopy powinny być nieznacznie za linią twojego ciała co powoduje że będziesz opierał się na ścianie.
2. Ugnij ramiona i przysuń klatkę piersiową do ściany. Nie przesuwaj stóp. Bądź wyprostowany.
3. Wyprostuj ręce powracając do pozycji wyjściowej. Upewnij się że cały czas byłeś wyprostowany.

Chcesz większą ilość zaawansowanych ćwiczeń? Zobacz „kartę ćwiczeń siłowych”.

Ćwiczenia siłowe w domu

Skłony tułowia z leżenia na plecach

1. Połóż się na plecach na podłodze. Ugnij nogi w kolanach aby stopy znajdowały się na podłodze. Wyciągnij ręce w stronę kolan.
2. Unieś głowę i powoli postaraj się dotknąć rękoma do kolan. Postaraj się całkowicie unieść ramiona nad podłogę.
3. Utrzymaj taką pozycję przez chwilę po czym powoli połóż się z powrotem na plecach.

1

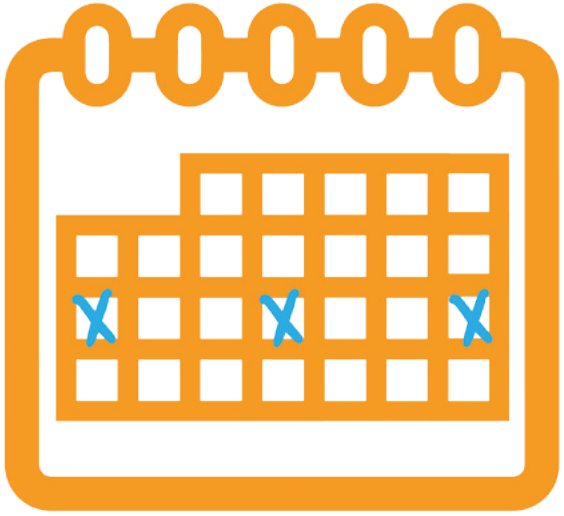
2

Chcesz większą ilość zaawansowanych ćwiczeń? Zobacz „kartę ćwiczeń siłowych”.

Rozciąganie – gibkość

Gibkość to zdolność twojego ciała do łatwego poruszania się we wszystkich kierunkach.
Bycie gibkim/rozciągniętym pomaga w osiąganiu umiejętności sportowych i zapobiega kontuzjom.

Spróbuj wykonać rozciąganie wszystkich partii ciała przez 2-3 dni w tygodniu.



Uwaga: Dynamiczne rozciąganie powinno być wykonane jako część twojej rozgrzewki.
Uwaga: Statyczne rozciąganie powinno być wykonane na zakończenie treningu jako ćwiczenie uspakajające.

Ćwiczenia rozciągające w domu

Rozciąganie może być wykonane wszędzie. Wykonaj poniższe ćwiczenia rozciągające po twoim treningu lub w dni kiedy nie masz treningu. Wykonaj każde z ćwiczeń przez co najmniej **30 sekund.**

Rozciąganie łydek

1. Stań na przeciwko ściany. Połóż dłonie na ścianie na wysokości barków.
2. Postaw jedną nogę nieznacznie przed drugą.
3. Ugnij łokcie i pochyl się w stronę ściany.
4. Utrzymuj kolano prosto a biodra przesuń w przód. Upewnij się że pięta znajduje się na podłożu.
5. Zamień stopy miejscami i powtórz rozciąganie na druga nogę.

Ukłon japoński

1. Uklęknij na ziemi.
2. Pochyl się do przodu. Połóż ręce przed sobą na podłodze.
3. Usiądź na swoich piętach. Powinieneś poczuć że rozciągają się twoje ramiona i plecy.

Kolana do klatki piersiowej

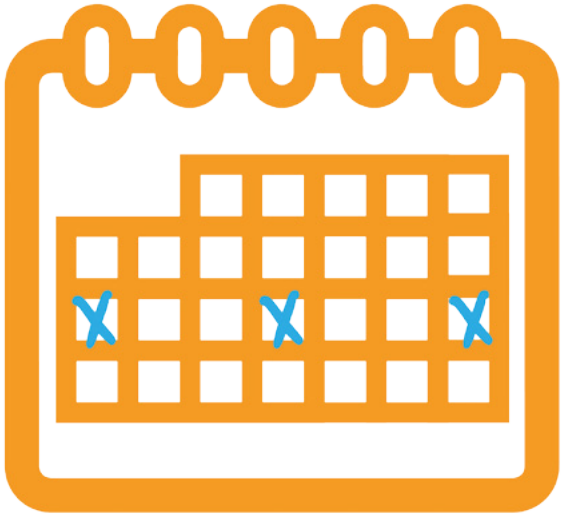
1. Połóż się na plecach i wyprostuj nogi.
2. Podciągnij prawą nogę do klatki piersiowej.
3. Obejmij nogę poniżej kolana i przyciągnij ją bliżej do swojego ciała aż poczujesz rozciąganie w tylnej części uda.
4. Powtórz rozciąganie na lewej nodze.

Chcesz większą ilość zaawansowanych ćwiczeń? Zobacz „kartę ćwiczeń rozciągających”.

Równowaga

Równowaga to umiejętność utrzymania pozycji pionowej. Równowaga pomaga zachować kontrolę ruchów kiedy wykonujesz ćwiczenia, pomaga uniknąć upadków.

Spróbuj trenować równowagę przez 2-3 dni każdego tygodnia.



Ćwiczenia równoważne w domu

Ćwiczenia równoważne mogą być wykonane wszędzie. Wykonaj poniższy zestaw ćwiczeń. Wykonaj 3 powtórzenia.

Stanie na jednej nodze (to jest równowaga statyczna)

1. Stań na jednej nodze rozkładając jednocześnie ramiona. Spróbuj wytrzymać 30 sekund.

Ćwiczenia równoważne w domu

Wymachy nogą (to jest równowaga dynamiczna)

Stań na jednej nodze i wymachuj w tył i w przód drugą nogą. Możesz delikatnie się czegoś przytrzymać jeżeli to konieczne. Wykonaj **10 wymachów** każdą nogą.

Ćwiczenia równoważne w domu

Chodzenie po linii. (to jest równowaga dynamiczna)

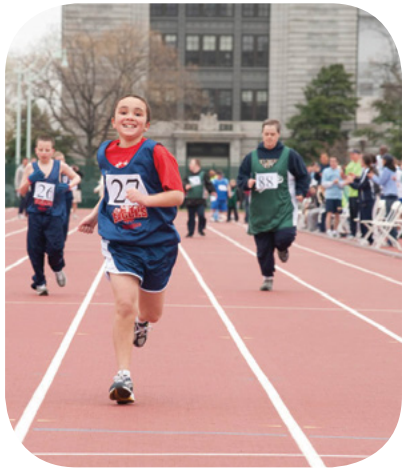
Znajdź bądź wykonaj prostą linię na podłodze. Przejdź po linii **20 kroków**. Możesz rozłożyć ramiona aby pomóc sobie utrzymać równowagę.

Ćwiczenia to świetna zabawa!

Łatwo jest wykonać odpowiednią ilość ćwiczeń jeżeli tylko potraktujesz to jako zabawę. Poniżej kilka przykładów które pomogą ci osiągnąć ten cel.

Ćwiczenia z przyjacielem lub w grupie:

- Idź na spacer, rower lub pobiegaj z przyjacielem lub członkiem rodziny.
- Przyłącz się do trenującej drużyny.
- Wykonaj trening siłowy z kolegą z drużyny.



Poprowadź ćwiczenia:

- Zapytaj trenera czy możesz poprowadzić ćwiczenia siłowe lub rozciągające.
- Naucz przyjaciela nowej dyscypliny.

Spróbuj czegoś nowego:

- Wypróbuj nowe ćwiczenia.
- Spaceruj lub pobiegnij inną drogą niż zazwyczaj.
- Naucz się nowego ćwiczenia siłowego lub rozciągającego.

Zapisuj swoje osiągnięcia:

- Zapisz swoje cele na kartce papieru i umieść ją na ścianie abyś mógł ją widzieć.
- Prowadź dziennik swoich ćwiczeń abyś mógł zobaczyć progres.

Osiągnij swój cel FIT 5 dotyczący ćwiczeń

To łatwe aby ćwiczyć przez 5 dni w ciągu tygodnia. Wykorzystaj poniższy plan ćwiczeń aby osiągnąć twój cel.

Dzień tygodnia	Aktywność	Czas
Poniedziałek	Wykonaj ćwiczenia z treningu Olimpiad Specjalnych z piłki nożnej: – rozciąganie i ćwiczenia siłowe podczas rozgrzewki, – chodzenie i bieganie podczas ćwiczeń.	**90 min.**
Wtorek	Spacer z przyjacilem po pracy/po szkole Gimnastyka przed snem	**45 min.** **10 min.**
Środa	Wolne	
Czwartek	Wykonaj ćwiczenia grupowe – zakończ aktywność ćwiczeniami siłowymi i rozciągającymi	**60 min.**
Piątek	Wolne	
Sobota	Przejażdżka rowerowa w parku	**30 min.**
Niedziela	Spacer z mamą/tatą/ciocią/wujkiem – ćwiczenia równowagi po spacerze	**35 min.**

Jedzenie i odżywianie

Prawidłowe odżywianie ma pozytywny wpływ na twoje zdrowie i wyniki sportowe. Zdrowe odżywianie może być łatwe ponieważ istnieje wiele możliwości aby zjeść zdrowo i smacznie.

Twój cel FIT 5 to zjadać łącznie co najmniej 5 owoców i warzyw KAŻDEGO DNIA!!!

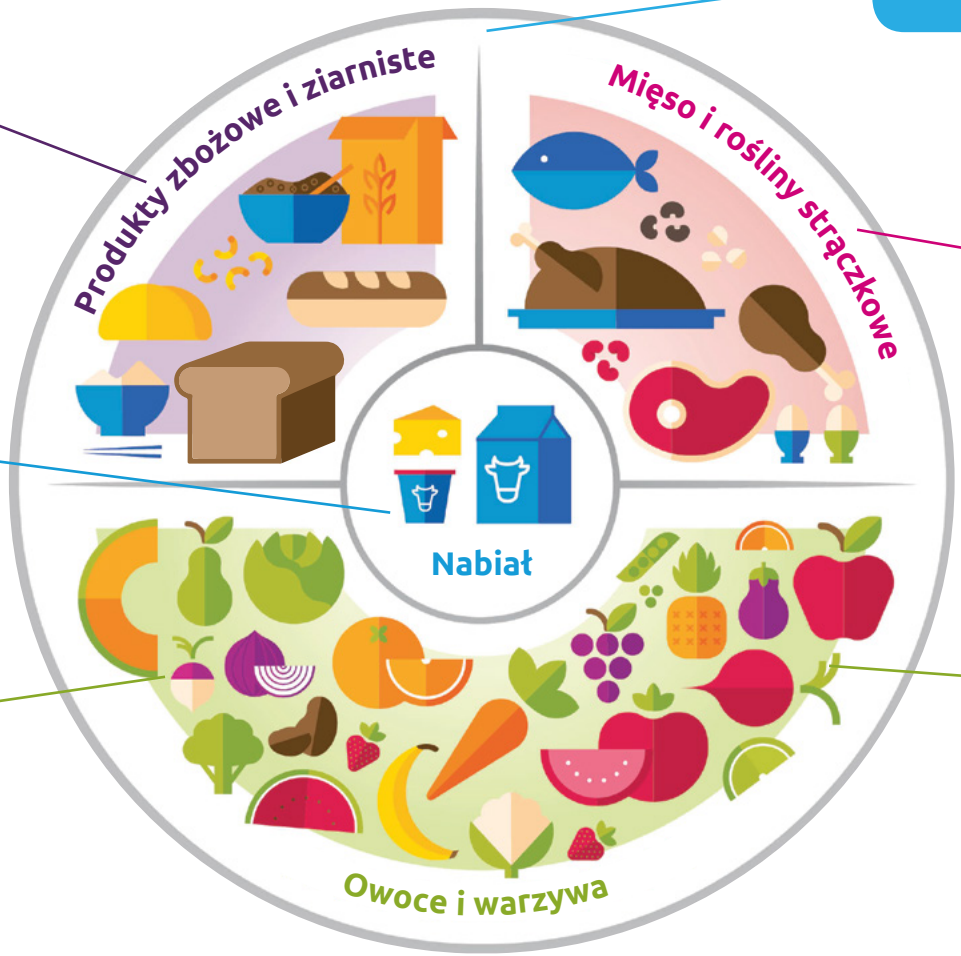
Zdrowa żywność

Wiesz że owoce i warzywa są ważne dla Twojego zdrowia, jednak czasami nie mamy pomysłu co oprócz warzyw i owoców powinniśmy jeść. **Poniżej znajduje się lista różnych rodzajów żywności, z pośród których można wybierać:**

Produkty zbożowe i ziarniste
- ryż brązowy lub dziki
- owsianka
- chleb pełnoziarnisty
- pełnoziarnisty makaron
- ciastka pełnoziarniste
- tortilla

Nabiał
- mleko niskotłuszczowe (chude)
- niskotłuszczowy ser
- niskotłuszczowy niesłodzony jogurt
- serek cottage

Owoce
- świeże jabłka, banany, owoce leśne, kiwi, pomarańcze,
- mrożone owoce
- owoce z puszki (niesłodzone)
- suszone owoce: rodzynki, banany, śliwki
- owoce sezonowe



Woda

Mięso i rośliny strączkowe
- chude mięso
- jajka
- ryby (mrożone, świeże lub z puszki)
- tofu
- orzechy
- masło orzechowe
- fasola, rośliny strączkowe

Warzywa
- Świeże szparagi, brokuły, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, papryka
- sałata
- mrożone warzywa
- sałatki
- warzywa z puszki.

Zdrowie na talerzu

Teraz już wiesz co można jeść. Zobacz jak wypełnić talerz zdrowym jedzeniem lub deserem.

Zwróć uwagę na to ile nakładasz sobie na talerz. Sprawdź to na następnej stronie „Idealna porcja".

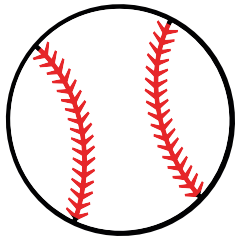
Zostaw jedzenie w Mc Donald's, desery, chipsy, napoje gazowane na specjalne okazje.

Dodaj dużo warzyw i owoców do swoich posiłków.

Przekąski niech będą małe i zdrowe.

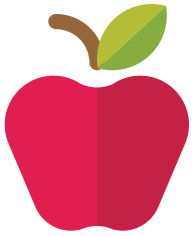
Odpowiednie porcje

Poniżej zabawny sposób aby zapamiętać ile jedzenia nałożyć na talerz. Rozmiar przyborów sportowych po stronie lewej jest mniej więcej podobny do porcji jedzenia po prawej stronie.



piłka do tenisa

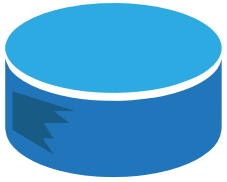
=



1 porcja owoców

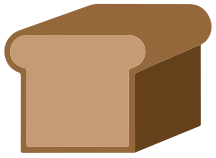
1 porcja ryżu lub makaronu

1 porcja warzyw



krążek do hokeja

=



1 porcja chleba

1 porcja fasoli

1 porcja mięsa

piłka golfowa

=

1 porcja sera

1 porcja orzechów

1 porcja masła orzechowego

Zdrowe posiłki

Dodawaj więcej owoców i warzyw do swoich posiłków. Możesz przygotować bardziej odżywcze posiłki z poniższymi prostymi sugestiami:

Śniadanie

- Zjedz kawałek owoców do posiłku.
- Warzywa takie jak szpinak, pomidory, cebula lub papryka mogą stanowić wspaniałe nadzienie dla omletów.
- Suszone lub świeże owoce mogą stanowić dodatek do owsianki.

Obiad

- Dodaj do zupy warzywa z puszki takie jak groszek czy marchewka.
- Dodaj warzywa takie jak brokuły, dynia lub papryka do makaronów.
- Dodaj warzywa do zapiekanki z brązowego ryżu i mięsa lub ryb (owoców morza).
- Dodaj porcję warzyw gotowanych na parze lub sałatkę do każdego posiłku.
- Zjedz jakiś owoc jako zdrowy deser.

Drugie śniadanie

- Kanapki zawierające dużo warzyw takich jak sałata, pomidory, ogórek, papryka.
- Zrób sałatkę z odpowiednią dla ciebie ilością mięsa dużą ilością warzyw i dressingiem opartym na oliwie.

Pomysły na zdrowe przekąski

Przekąski to świetny sposób aby zapewnić sobie energię. Ważne jest aby przekąski były zdrowe. Poniżej kilka pomysłów na przekąski wzbogacone o owoce i warzywa.

Plasterki jabłka
i masło orzechowe

Niskotłuszczowy (chudy) niesłodzony
jogurt z owocami leśnymi

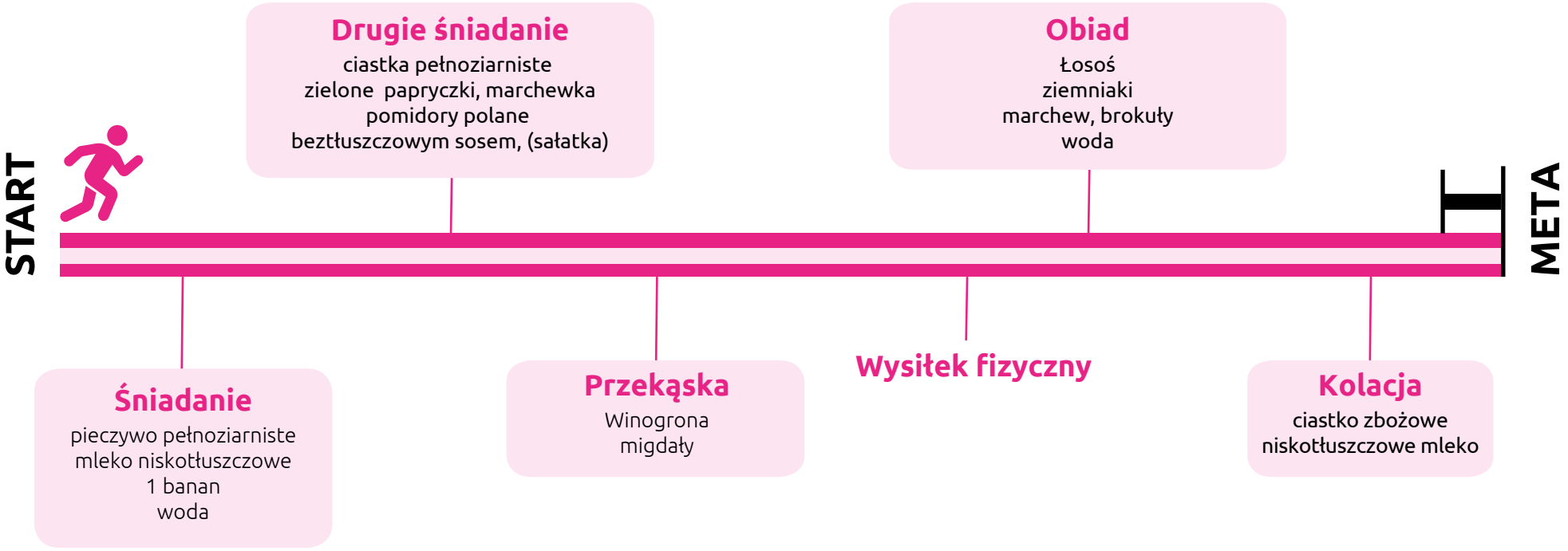
Niskotłuszczowy (chudy) serek
z pomidorami

Marchewka lub papryka
maczana w humusie

Seler z masłem orzechowym
i rodzynkami

Osiągnij twój cel FIT 5 w odżywianiu

Łatwo jest jeść 5 owoców i warzyw w ciągu jednego dnia. Poniżej przykładowy plan posiłków, który pomoże Ci osiągnąć cel.



Jedząc zdrowo z łatwością osiągniesz cel FIT 5. Spróbuj stworzyć własną kombinację zdrowych dań i osiągaj swój cel codziennie!!!

Nawodnienie – picie

Woda jest kolejnym ważnym paliwem sportowym i życia. Picie odpowiedniej ilości wody jest istotne dla twojego zdrowia może również pomóc w osiągnięciu wyników sportowych.

Twój cel z FIT 5 to pić
5 butelek wody każdego dnia.

Minimum 1,5 litra wody dziennie

WSKAZÓWKA: Pij z bidonu sportowego, który po wypiciu wody można napełnić ponownie.

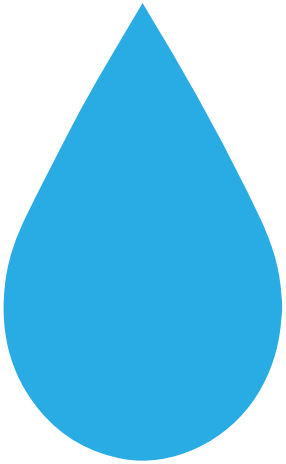
Objawy odwodnienia

Woda pomaga twojemu ciału działać prawidłowo. Tracisz wodę kiedy korzystasz z łazienki, pocąc się, ćwicząc czy chociażby oddychając. Jeżeli stracisz zbyt dużo wody i nie uzupełnisz jej pijąc, twoje ciało nie będzie działać prawidłowo. **To się nazywa odwodnienie.**

Oznaki odwodnienia:

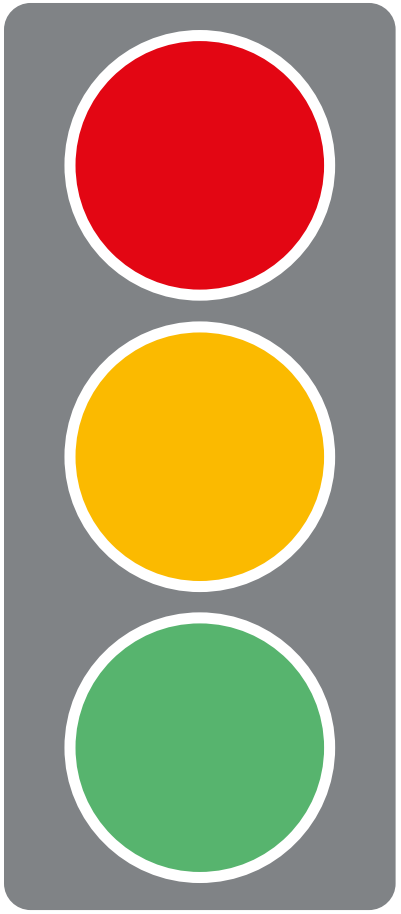
- ☐ czujesz pragnienie – chce Ci się pić
- ☐ czujesz zmęczenie
- ☐ masz ból głowy
- ☐ masz suchość w ustach
- ☐ Twój mocz jest ciemno żółty lub brązowy

Czy wiedziałeś, że utrata wody w ilości 1%-2% masy Twojego ciała powoduje obniżenie twoich wyników sportowych?



Wybór zdrowych napojów

Jest wiele napojów do wyboru ale niektóre z nich są zdrowsze od pozostałych. **Poniższy przewodnik pomoże ci dokonać prawidłowego wyboru.**



Napoje gazowane, energy drinki i napoje dla sportowców nie są dobrym wyborem.

Napoje gazowane, energetyczne (jak Red Bull) i napoje dla sportowców zawierają dodatkowy cukier, który może powodować przyrost masy ciała. Napoje energetyczne i gazowane często zawierają kofeinę. Kofeina powoduje odwodnienie.

Umiarkowane ilości chudego mleka i 100% soki owocowe są dobrym wyborem.

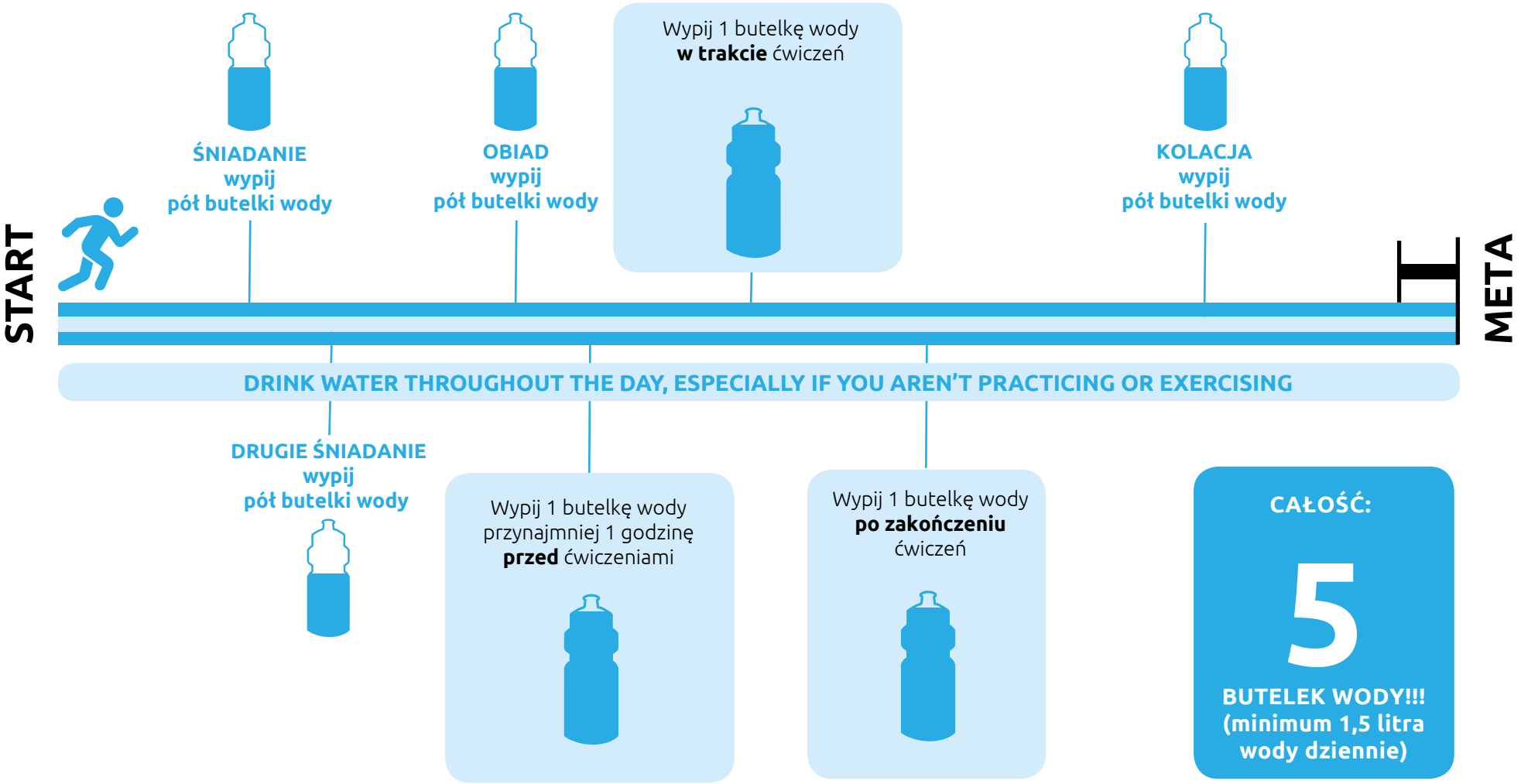
Chude mleko i 100% soki owocowe są dobre jako dodatek do posiłku jednak nie więcej niż 3 szklanki mleka na dzień i 1 szklanka soku na dzień.

Woda to najlepszy wybór spośród napojów.

Pij wodę każdego dnia! Jeżeli lubisz napoje smakowe spróbuj wody gazowanej lub dodaj kilka owoców do twojej butelki wody.

Osiągnij swój cel Fit 5 w piciu wody

To jest proste. Musisz tylko wiedzieć kiedy masz się napić. Użyj przewodnika poniżej, który pomoże Ci osiągnąć ten cel każdego dnia.



Tygodniowy arkusz ćwiczeń, odżywiania i nawadniania

Imię i nazwisko zawodnika _____

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Ćwiczenia Zaznacz kwadrat, jeśli ćwiczyłeś Napisz ile minut ćwiczyłeś	☐ _____ minut	☐ _____ minut	☐ _____ minut	☐ _____ minut	☐ _____ minut	☐ _____ minut	☐ _____ minut
Jedzenie Zaznacz ile owoców i warzyw zjadłeś	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
Picie Zaznacz le butelek wody (500 ml) wypiłeś	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

Zamaluj gwiazdkę jeżeli osiągnąłeś swój cel BĄDŹ FIT 5 w tym tygodniu.

Ćwiczenia ☆ **Jedzenie** ☆ **Picie** ☆

Roczny arkusz ćwiczeń, jedzenia i picia.

Użyj poniższego arkusza. Pomoże Ci ustalić drogę do osiągnięcia celów FIT 5. Zamaluj **pomarańczową** gwiazdkę jeżeli ćwiczyłeś 5 razy w ciągu tygodnia. Zamaluj **różową** gwiazdkę jeżeli zjadłeś co najmniej 5 owoców lub warzyw dziennie w danym tygodniu. Zamaluj **niebieską** gwiazdkę jeżeli wypiłeś przynajmniej 5 butelek wody każdego dnia w danym tygodniu

TYDZIEŃ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ćwiczenia Jedzenie Picie	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆
TYDZIEŃ	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Ćwiczenia Jedzenie Picie	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆
TYDZIEŃ	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Ćwiczenia Jedzenie Picie	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆
TYDZIEŃ	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Ćwiczenia Jedzenie Picie	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆
TYDZIEŃ	49	50	51	52								
Ćwiczenia Jedzenie Picie	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆								

Informacje dodatkowe

Inspiracje możesz znaleźć na :

dieta.hpba.pl

Strona i blog Anny Lewandowskiej - https://dieta.hpba.pl/

Treningi z Anną Lewandowską zanjdziesz m.in. na stronach
https://www.youtube.com/results?search_query=%C4%87wiczenia+z+Ann%C4%85+Lewandowsk%C4%85

psoni.org.pl

Pobierz publikację **Moje sposoby na zdrowe odżywianie** na temat zdrowego odzywiania ze strony
http://psoni.org.pl/?search-class=DB_CustomSearch_Widget-db_customsearch_widget&widget_number=preset-default&all-0=my_publications&cs-all-1=od%C5%BCywianie&cs-all-2=&cs-all-3=&search=Szukaj

zasmakujwzyciu.pl

Blog pani Moniki Kurdej, która jest psychodietetykiem. Pomaga ona kobietom czuć się dobrze i pięknie wyglądać.

FIT 5
GAME ON

#BądźFIT

FIT 5

Olimpiady Specjalne Polska

ul. Leszno 21, 01-199 Warszawa, (+48) 22 621 84 18
e-mail: ospbiuro@olimpiadyspecjalne.pl, sport@olimpiadyspecjalne.pl
NIP: 526-17-35-097; **KRS:** 0000190280; Bank Pekao S.A. V/O Warszawa; **nr konta:** 48 1240 1066 1111 0000 0005 9907

www.OlimpiadySpecjalne.pl

Tytuł publikacji: Bądź FIT
Tłumaczenie materiałów: Judit Lencse-Mucha
Copyright ©2017 Olimpiady Specjalne Polska; Pokryto ze środków: Finish Line Implementation grant 2017-2019