Olimpiady Specjalne
FUNfitness

Karta Badań Zawodnika

Imię i nazwisko: .....

Sprawność fizyczna:

- czyni łatwiejszym uprawianie sportów i innych aktywności
- sprawia, że jesteś zdrowy
- pomaga Ci dłużej żyć
- sprawia, że Twoje życie jest bardziej szczęśliwe i wesołe

Co powinienem udoskonalać

- gibkość
- siłę
- równowagę
- wydolność tlenową

- zalecane skierowanie do fizjoterapeuty

przerwij ból

jakiekolwiek ćwiczenia jeśli poczujesz

powiedz bólu

komuś o tym

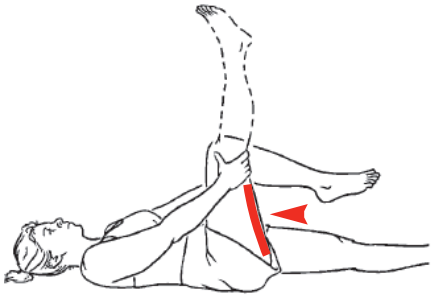
Zwiększanie Gibkości

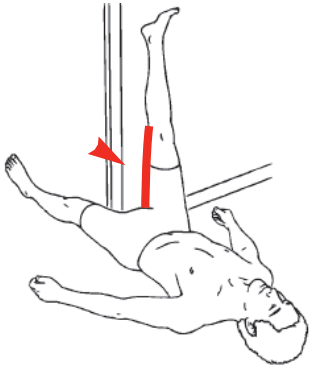
Rozciąganie sprawia, że Twoje mięśnie są mniej sztywne i obolałe.
Rozciąganie pomaga Ci stać się lepszym w danej dyscyplinie sportu.

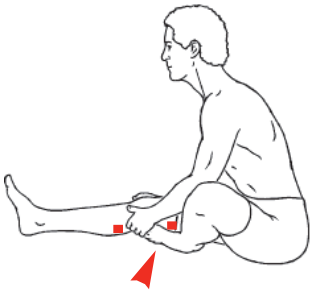
Wskazówki do rozciągania:

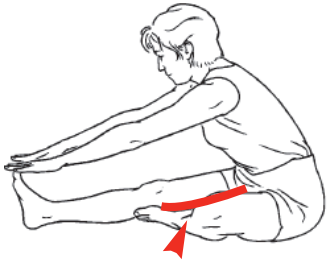
- rozgrzej się przed rozciąganiem;
- przechodź powoli do zadanych pozycji;
- utrzymaj rozciągnięcie zanim policzysz do 15 lub wypowiesz swoje imię 15 razy;
- wykonaj pojedyńcze rozciąganie 3-5 razy na jedną stronę ciała.

rozciąganie









powtórz _____ razy na:

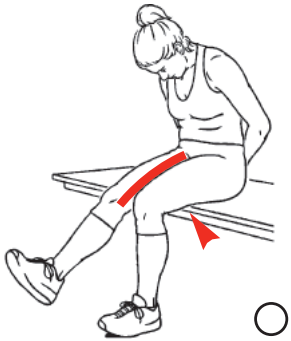
_____ tylko lewą stronę

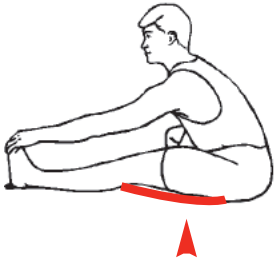
_____ tylko prawą stronę

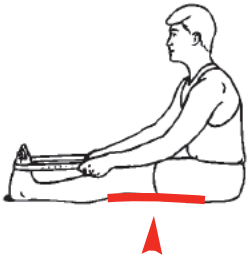
_____ obie strony

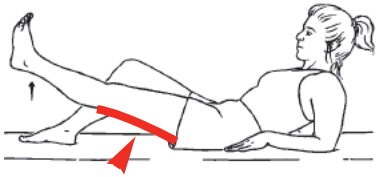
utrzymaj pojedyńcze rozciągnięcie przez _____ sekund

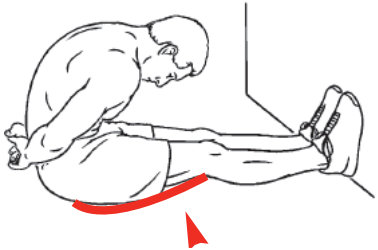
mięśni kulszowo-goleniowych











powtórz _____ razy na:

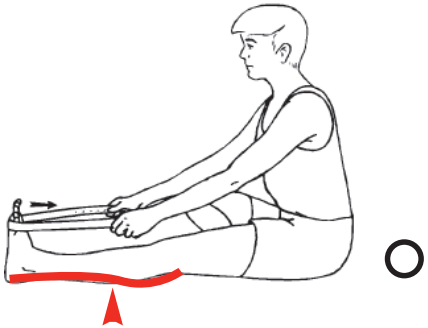
_____ tylko lewą stronę

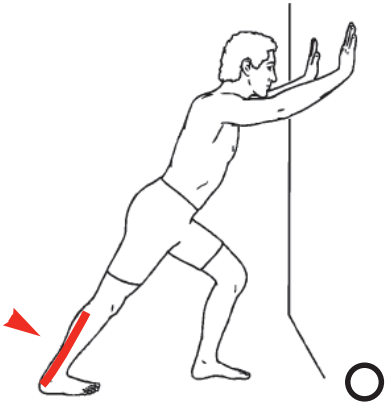
_____ tylko prawą stronę

_____ obie strony

utrzymaj pojedyńcze rozciągnięcie przez _____ sekund

rozciąganie





powtórz _____ razy na:

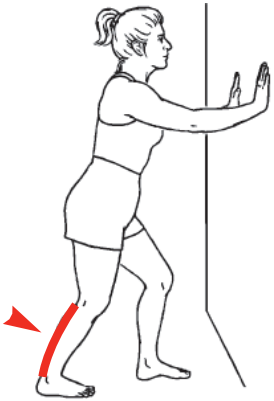
_____ tylko lewą stronę

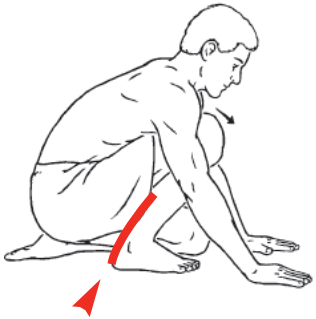
_____ tylko prawą stronę

_____ obie strony

utrzymaj pojedyńcze rozciągnięcie przez _____ sekund

mięśni łydki





powtórz _____ razy na:

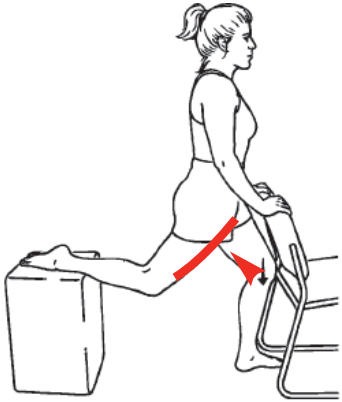
_____ tylko lewą stronę

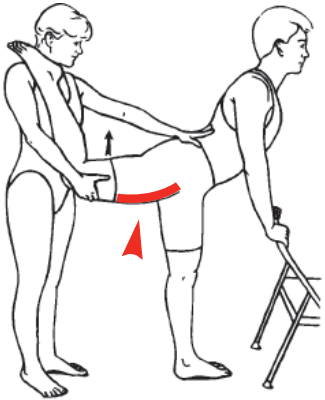
_____ tylko prawą stronę

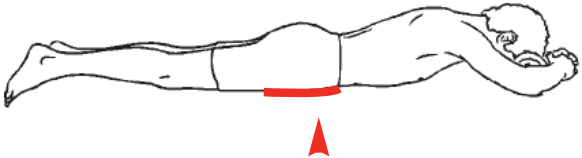
_____ obie strony

utrzymaj pojedyńcze rozciągnięcie przez _____ sekund

rozciąganie







powtórz _____ razy na:

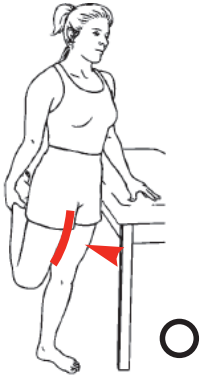
_____ tylko lewą stronę

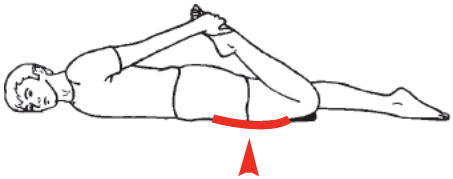
_____ tylko prawą stronę

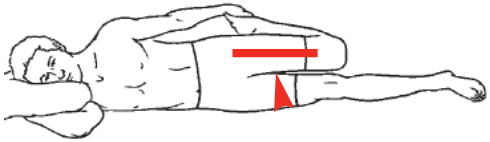
_____ obie strony

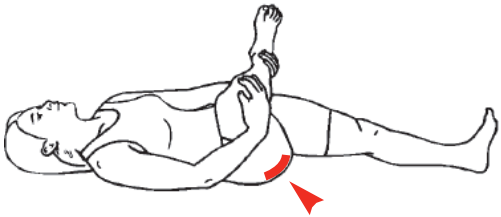
utrzymaj pojedyńcze rozciągnięcie przez _____ sekund

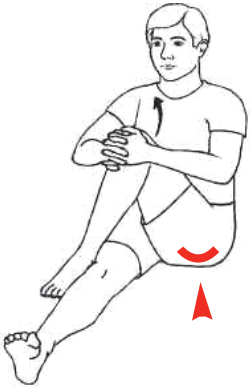
mięśni uda











powtórz _____ razy na:

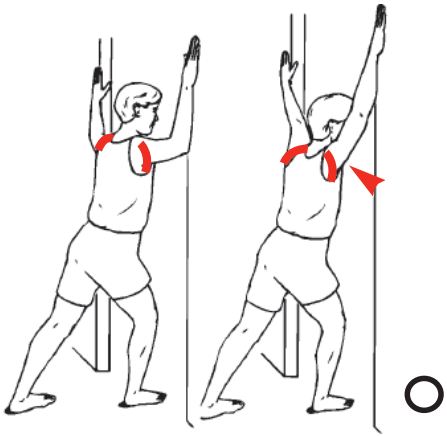
_____ tylko lewą stronę

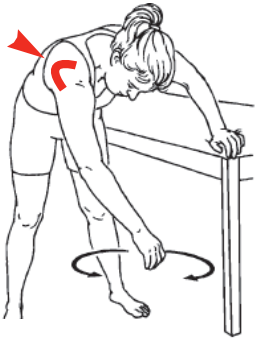
_____ tylko prawą stronę

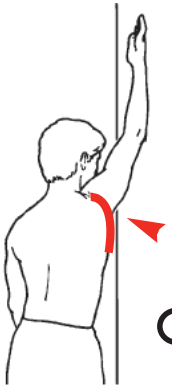
_____ obie strony

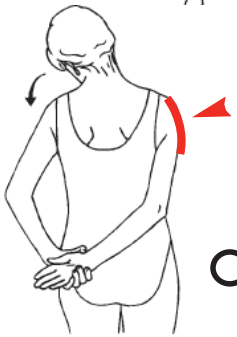
utrzymaj pojedyńcze rozciągnięcie przez _____ sekund

rozciąganie









powtórz _____ razy na:

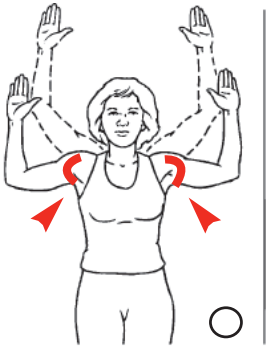
_____ tylko lewą stronę

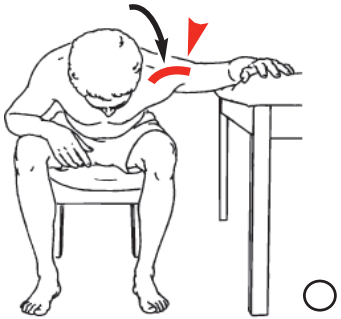
_____ tylko prawą stronę

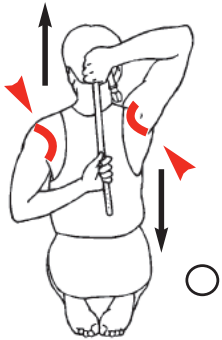
_____ obie strony

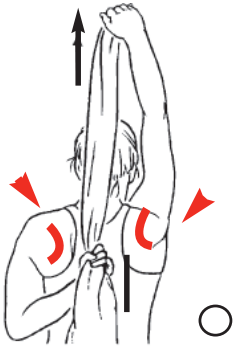
utrzymaj pojedyńcze rozciągnięcie przez _____ sekund

mięśni barków









powtórz _____ razy na:

_____ tylko lewą stronę

_____ tylko prawą stronę

_____ obie strony

utrzymaj pojedyńcze rozciągnięcie przez _____ sekund

przerwij ból

jakiekolwiek ćwiczenia jeśli poczujesz

powiedz bólu

komuś o tym

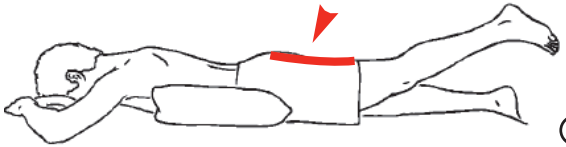
Zwiększanie siły

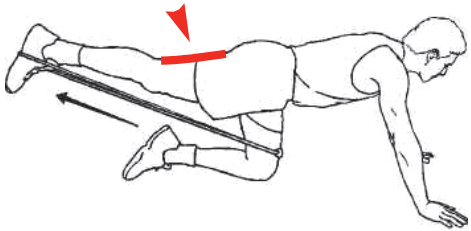
Ćwiczenia powodują że twoje mięśnie stają się silniejsze i mniej bolesne. Siła pomaga Ci stać się lepszym w danej dyscyplinie sportu.

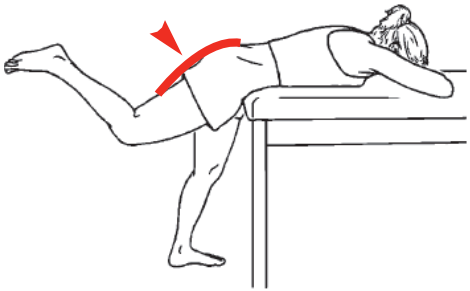
Wskazówki do treningu siłowego:

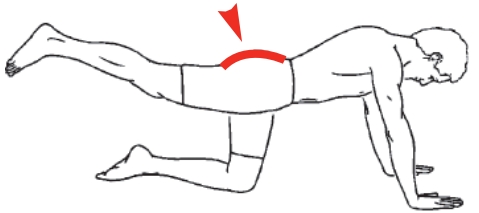
- rozgrzej się zanim przystąpisz do treningu;
- wykonuj ćwiczenia wolno;
- wykonuj ruchy w pełnym zakresie ruchomości;
- wykonaj każde ćwiczenie 10-15 razy na jedną stronę.

zwiększanie siły









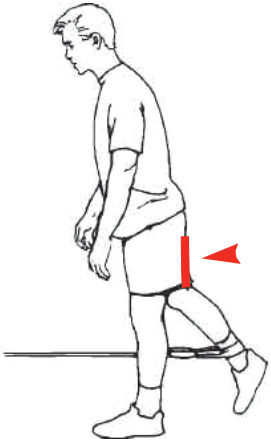
powtórz _____ razy na:

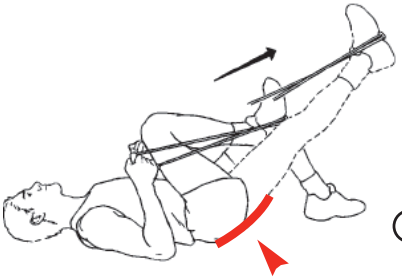
_____ tylko lewą stronę

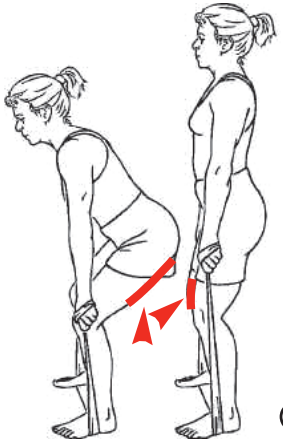
_____ tylko prawą stronę

_____ odpocznij, potem powtórz na drugą stronę

mięśni nóg-biodra







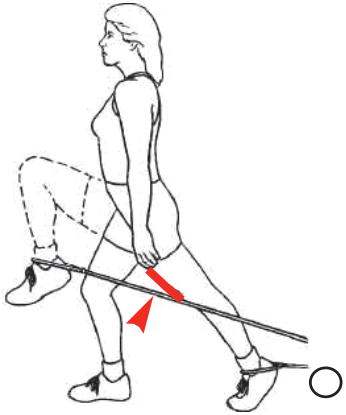
powtórz _____ razy na:

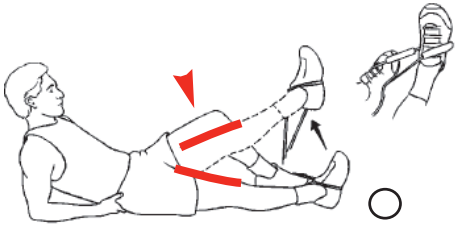
_____ tylko lewą stronę

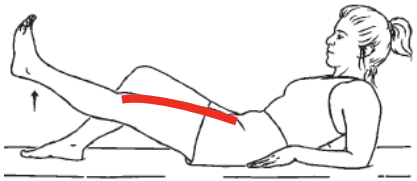
_____ tylko prawą stronę

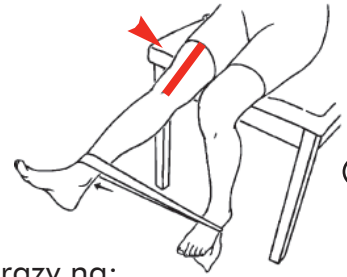
_____ odpocznij, potem powtórz na drugą stronę

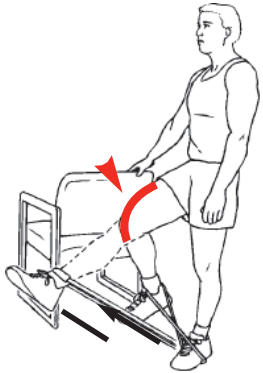
zwiększanie siły











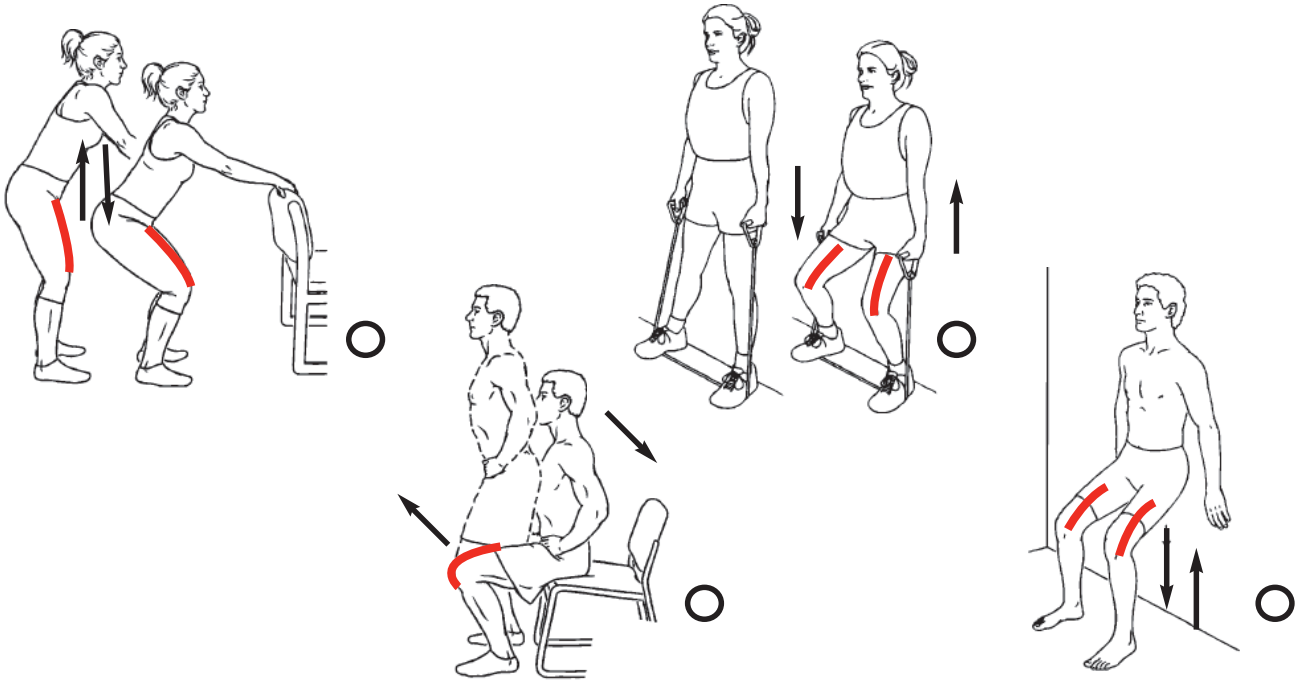
powtórz _____ razy na:

_____ tylko lewą stronę

_____ tylko prawą stronę

_____ odpocznij, potem powtórz na drugą stronę

mięśni nóg-kolana



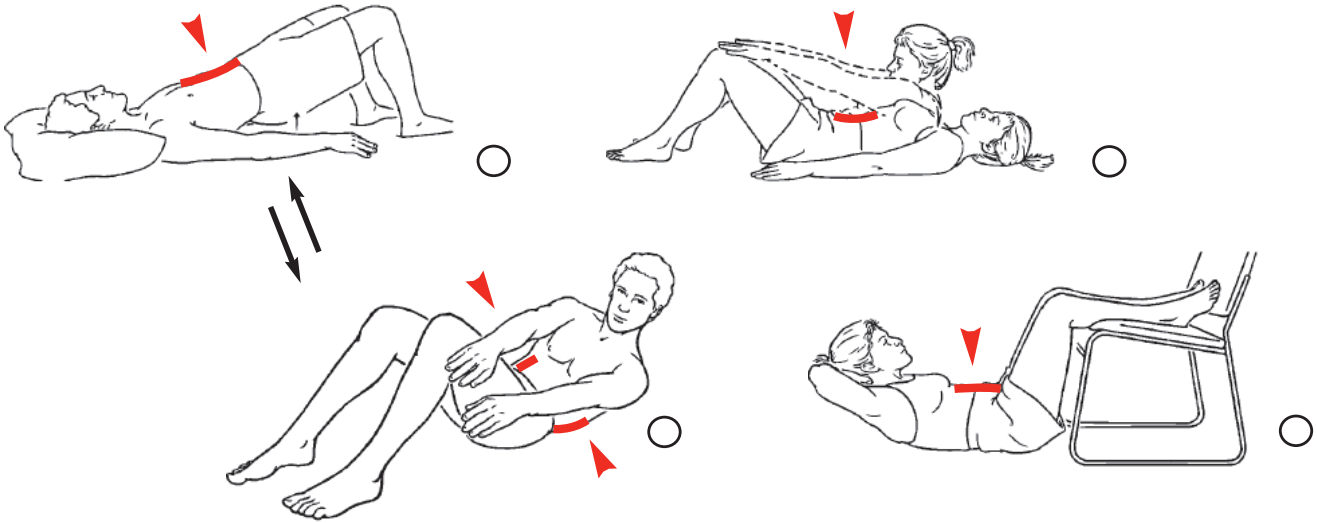
powtórz _____ razy na:

_____ tylko lewą stronę

_____ tylko prawą stronę

_____ odpocznij, potem powtórz na drugą stronę

zwiększanie siły



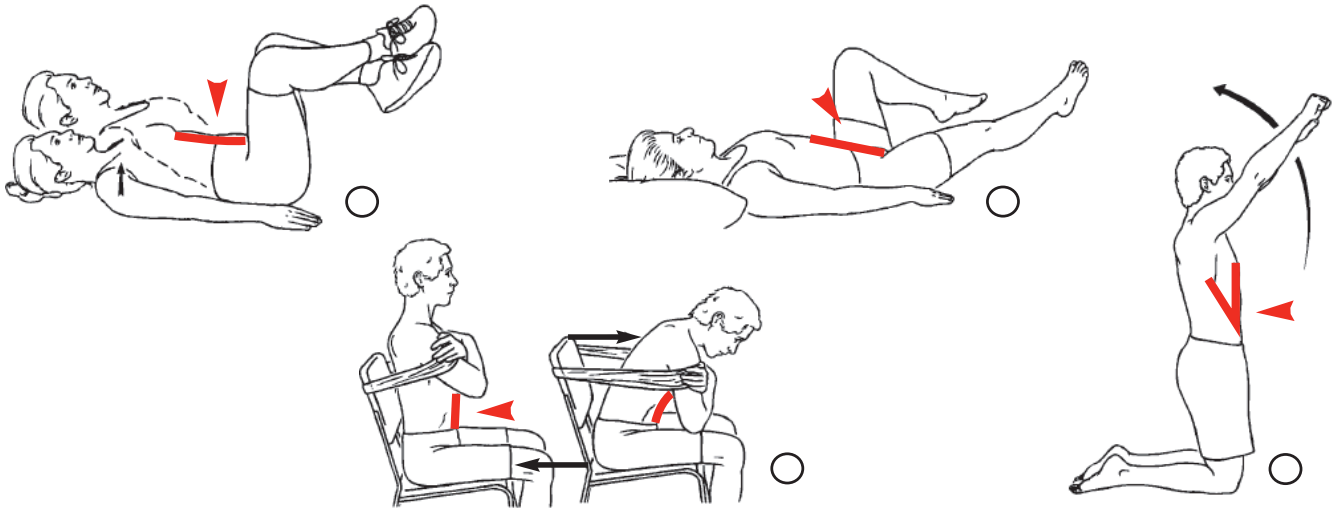
powtórz _____ razy na:

_____ tylko lewą stronę

_____ tylko prawą stronę

_____ odpocznij, potem powtórz na drugą stronę

mięśni brzucha



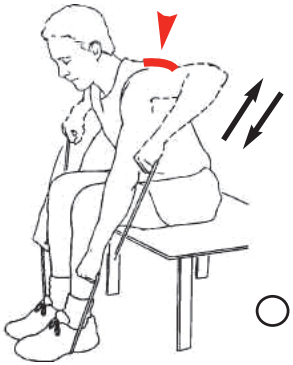
powtórz _____ razy na:

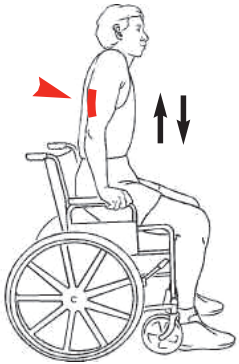
_____ tylko lewą stronę

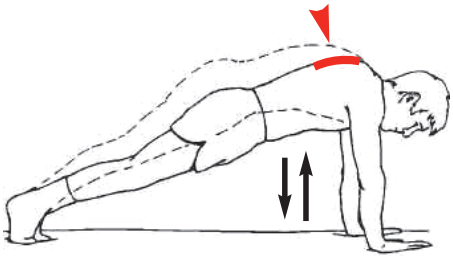
_____ tylko prawą stronę

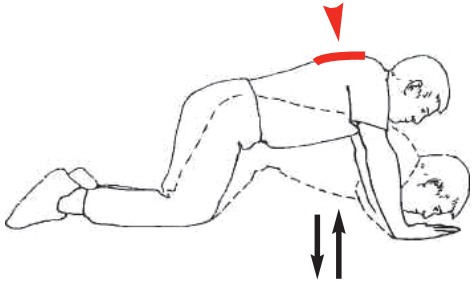
_____ odpocznij, potem powtórz na drugą stronę

zwiększanie siły









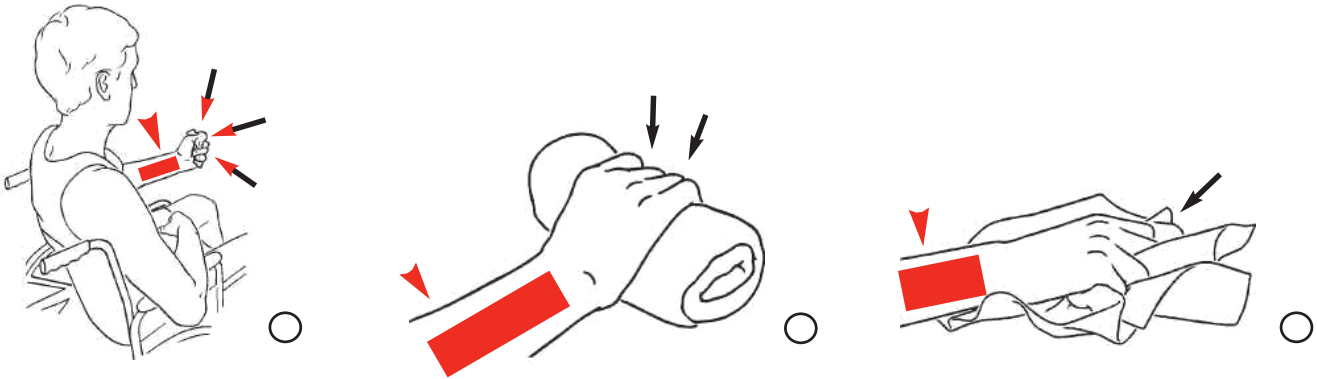
powtórz _____ razy na:

_____ tylko lewą stronę

_____ tylko prawą stronę

_____ odpocznij, potem powtórz na drugą stronę

mięśni kończyn górnych



powtórz _____ razy na:

_____ tylko lewą stronę

_____ tylko prawą stronę

_____ odpocznij, potem powtórz na drugą stronę

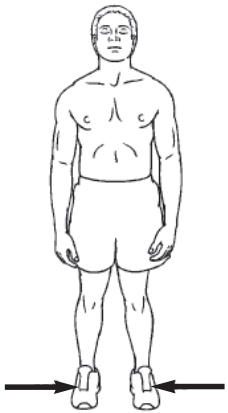
nabywanie lepszej równowagi

Równowaga jest to zdolność do kontrolowania pozycji własnego ciała w czasie stania czy ruchu. Równowaga pomaga Ci stać się lepszym w danej dyscyplinie sportu.

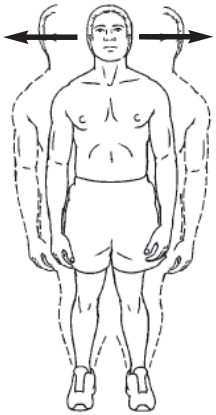
Wskazówki do treningu równowagi:

- siedź bądź stój w prawidłowej pozycji utrzymując wyprostowaną postawę i w linii prostej;
- wykonuj ćwiczenia powoli;
- próbój utrzymać daną pozycję z:
  otwartymi oczami, jednym okiem zamkniętym i zamkniętymi oczami.

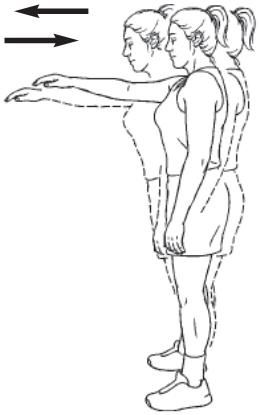
poprawianie równowagi



- zwęż rozkrok



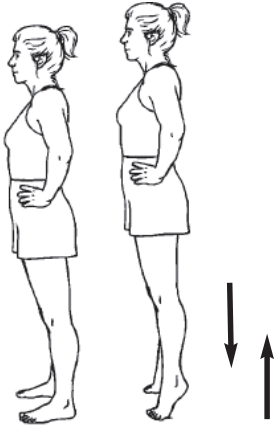
- kołysz się z jednej strony na drugą



- kołysz sięw przód i w tył

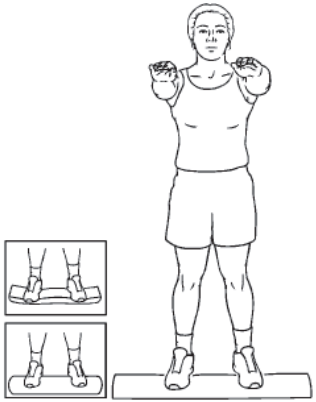
poprawianie

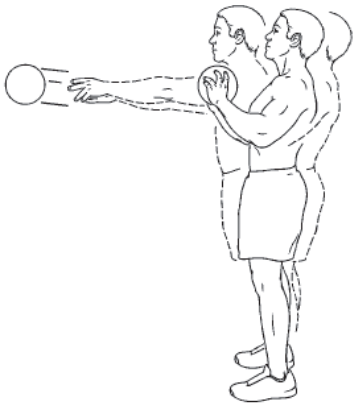
○ wspięcia na pięty

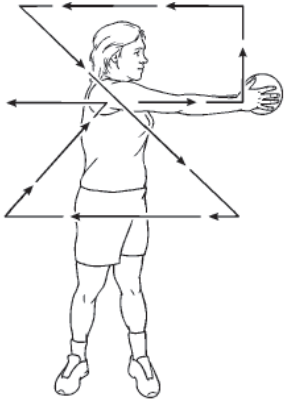


○ wspięcia na palce

równowagi

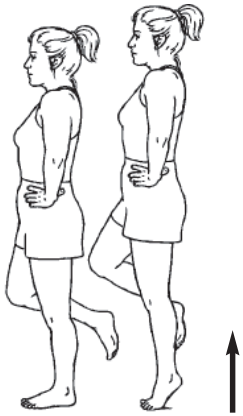


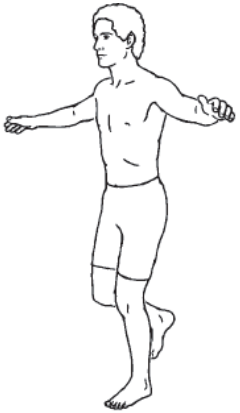


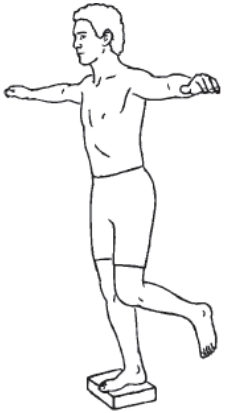


- obie stopy na ręczniku
- rzucanie balonem bądź piłką
- skręcanie się z piłką

poprawianie



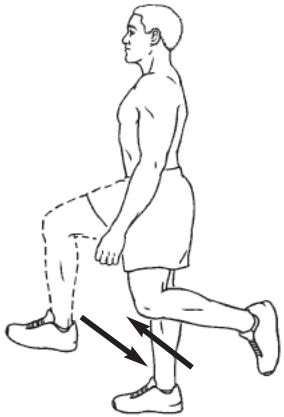




- wspięcia na palce jednonóż
- stanie jednonóż
- stanie jednonóż na ręczniku

równowagi

marsz w miejscu



kołysanie jedną nogą

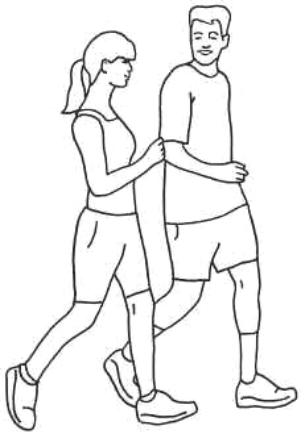
większa dawka energii

Wydolność tlenowa znaczy, że masz energie do wykonywania sportu i innych czynności. Wydolność tlenowa pomaga Ci stać się lepszym w danej dyscyplinie sportu.

Wskazówki do treningu wytrzymałościowego:

- wybierz jedno lub dwa ćwiczenia, które lubisz robić;
- wykonuj ćwiczenie conajmniej pięć razy w tygodniu;
- ćwicz ciężko, ale tak abyś mógł wciąż mówić;
- wykonuj w sumie 60 minut ćwiczeń na dzień - możesz wykonywać;
- dwa lub więcej krócej trwających ćwiczeń w ciągu dnia.

wytrzymałość



○ spacery

○ bieganie

○ piesze wędrówki

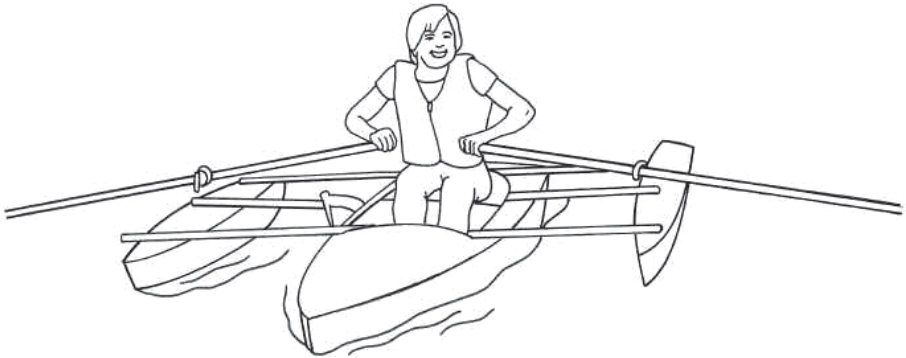
wytrzymałość

○ jazda na rowerze

○ judo

○ pływanie

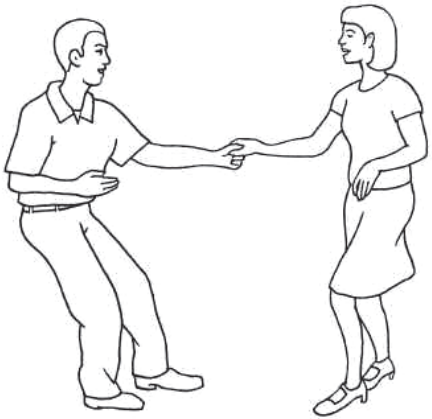
wytrzymałość



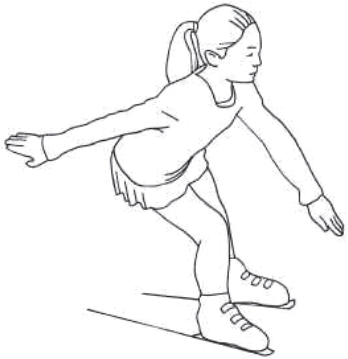
○ praca w ogródku

○ kajakarstwo lub wioślarstwo

wytrzymałość



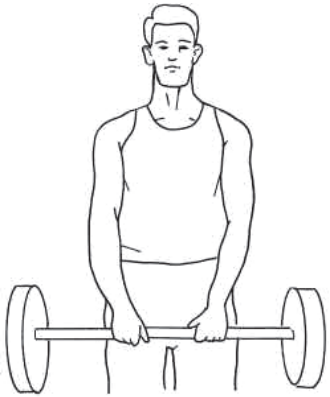
○ tańczenie



○ łyżwiarstwo

○ jeżdżenie na sankach

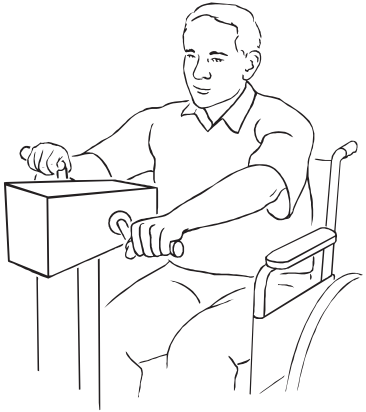
wytrzymałość



○ dźwiganie ciężarów

○ wyścigi na wózkach

wytrzymałość



○ pedałowanie rękoma

○ pedałowanie siedząc

dobrej zabawy w osiąganiu
lepszej
sprawności!

Olimpiady Specjalne
FUNfitness

NOTATKI

Olimpiady Specjalne

FUNfitness

Olimpiady Specjalne
FUNfitness

Partner Projektu FUNfitness:

TECHNOMEX SPÓŁKA Z O. O.

Partner Programu Zdrowi Sportowcy:

P&G

Partnerzy strategiczni Olimpiad Specjalnych Polska:

Fundacja PGE Energia z Serca

PZU

Coca-Cola

Biuro Narodowe Stowarzyszenia Olimpiady Specjalne Polska
ul. Wołodyjowskiego 69a, 02-724 Warszawa, tel./fax: (+48) 22 625 71 19, (+48) 22 621 84 18
www.olimpiadyspecjalne.pl, email: ospbiuro@olimpiadyspecjalne.pl, sport@olimpiadyspecjalne.pl
NIP: 526-17-35-097; KRS: 00001902800; Bank Pekao S.A. V/O Warszawa; nr konta: 48 1240 1066 1111 0005 9907

Tytuł publikacji: Karta badań zawodnika FUNfitness, reedycja 2009. **Autorzy:** dr Andrzej Myśliwiec, Dawid Kasolik, w oparciu o materiały Olimpiad Specjalnych. **Copyright** © 2011 Olimpiady Specjalne Polska. **Wydawca:** Olimpiady Specjalne Polska. **Opracowanie graficzne i przygotowanie do druku:** Studio Consort. **Rok wydania:** 2014. **Wszelkie prawa zastrzeżone.** Każda reprodukcja lub adaptacja całości lub części niniejszej publikacji, i to niezależnie od zastosowanej techniki reprodukcji, wymaga pisemnej zgody wydawcy.