

# KILKA PROSTYCH RAD



Projekt współfinansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.



**Instytut  
Matki i Dziecka**  
Fundacja

## 30 minut dla zdrowia nastolatka

- » Zachęcaj dziecko do aktywności fizycznej. Ćwiczcie razem!
- » Aktywność fizyczna powinna trwać ciągiem min. 30 minut.
- » Nie rób dłuższych przerw podczas ćwiczeń, ćwicz minimum 3 razy w tygodniu.
- » Ćwicz na świeżym powietrzu, wykorzystuj do ćwiczeń np. drzewa w parku, rób przebieżki, podskoki.
- » Unikaj rutyny, wpleć w trening wizyty na placu zabaw, ścieżki zdrowia w parku.
- » Wykorzystaj:
  - skakankę,
  - gumę do skakania,
  - linę do przeciągania.
- » Twórz tory przeszkód.

Autorki:  
mgr Elżbieta Gałczyńska  
mgr Anna Koczara  
mgr Agnieszka Łaszczewska  
mgr Monika Steć  
Zakład Usprawniania Leczniczego,  
Instytut Matki i Dziecka

Fundacja Instytutu Matki i Dziecka  
ul. Kasprzaka 17a,  
01-211 Warszawa  
tel. 22 3277426  
nr konta: 97-10600076-0000321000232016  
www.fundacja.imid.med.pl  
e-mail: fundacja@fundacja.imid.med.pl

## 30 minut dla zdrowia nastolatka

# PRZYKŁADOWY ZESTAW ĆWICZEŃ DLA NASTOLATKÓW

## CZĘŚĆ WSTĘPNA

KAŻDE ĆWICZENIE POWTÓRZ 30 RAZY

1. Naprzemienne krążenia ramion w przód i w tył.
2. Pozycja w niewielkim rozkroku, skłony z równoczesnym dotknięciem lewej ręki do prawej nogi na zmianę z prawą ręką do lewej nogi.
3. Krążenie biodrami – **15 razy** w prawą stronę, **15 razy** w lewą stronę.
4. Bieg w miejscu ze zmiennym rytmem:  
- trucht, **30 s – 5 razy**,  
- szybki bieg w miejscu **30 s – 5 razy**.
5. Naprzemienne unoszenie kolan z równoczesnym klaśnięciem pod kolaniem.
6. Bieg w miejscu ze zmiennym rytmem:  
- trucht, **30 s – 5 razy**,  
- szybki bieg w miejscu, **30 s – 5 razy**.

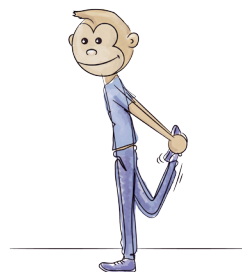
## CZĘŚĆ GŁÓWNA

1. Walka z cieniem: naśladowaj ruchy walczącego, boksuj, rób wykopy, aby pokonać niewidzialnego przeciwnika. **2 minuty**
2. Naprzemienne wyskoki z uniesieniem rąk w górę i przysiad z dotknięciem palcami do podłogi. **20 razy**
3. Bieg bokiem krokiem dostawnym lub przeplatanką. **ok. 50 m**
4. Podpór na rękach, podskokiem przeciąganie obu nóg pod brzuch, powrót nóg w tył. **20 razy**
5. Szybki bieg na odległość **ok. 50 m**, powrót – piąty kopią w pośladki. **5 razy**

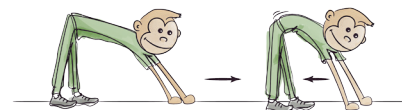
## CZĘŚĆ KOŃCOWA

6. Zabawy ze skakanką, każdy styl **20 razy**  
- obunóż,  
- naprzemiennie,  
- w różnym tempie.
7. Krążenie hula-hoop **2 minuty**.

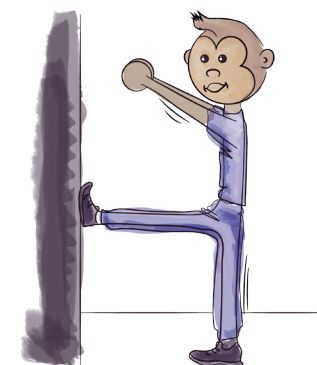
1. Wdech nosem, uniesienie rąk przodem, wydech ustami. **4 razy**
2. Stań na prawej nodze, lewą zegnij w kolanie, przeciągnij piętę do pośladka, możesz pomóc sobie rękoma (nie wypinaj brzucha do przodu) **4 razy** na każdą nogę **po 7 s**.



3. Stań w rozkroku, zrób skłon do przodu, dotknij dłońmi podłogi i przejdź rękoma w przód, wróć. Staraj się, żeby kolana były wyprostowane.



4. Unieś nogę w górę, oprzyj ją na drzewie lub ścianie, staraj się mieć wyprostowane kolana, wyciągnij ręce do góry i utrzymaj równowagę, **3 razy** na każdą nogę.



5. Rozkrok – skłon w bok z wdechem, wydech – powrót do pozycji wyjściowej.

