

Bądź Aktywnym Nastolatkiem

Exercise
is Medicine

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE

Exercise
is Medicine
Poland

Bycie nastolatkiem to czas na odkrywanie kim jesteś i kim chcesz się stać. To nauka odczuwania radości i energii oraz zaufania do swojego ciała. Buduj przyjaźnie, wyrażaj siebie poprzez taniec, sport i zajęcia na świeżym powietrzu, takie jak jazda na deskorolce czy wędrowki.

Czy wiesz, że zaraz po wysiłku fizycznym możesz się lepiej skupić, szybciej myśleć i lepiej rozwiązywać problemy? Aktywność poprawia sen, daje poczucie szczęścia, buduje silniejsze kości i pomaga utrzymać zdrową masę ciała. Eksperti ds. zdrowia przedstawiają następujące zalecenia dla nastolatków.

Zaczynamy!

To jest proste

Siedź mniej, ruszaj się więcej! Idź na spacer z psem. Zatańcz w pokoju. Wybierz schody. Idź piechotą do szkoły lub jedź na rowerze. Znajdź okazję do poruszania się przez cały dzień.



60 minut!

Ćwicz 60 minut każdego dnia dla zdrowia twojego serca, mięśni i kości.

Ćwiczenia powinny mieć duże natężenie przez trzy dni w tygodniu.

Wykorzystaj każdą minutę na ćwiczenia, ćwicz 5-10 min albo zrób trening 30-45 minut. To wszystko jest dobre!

S M T W T F S
XXXXXXXXXXXX

Znajdź to, co jest zabawne

Jak ci się spodoba, to zrobisz to! Interesuje cię piłka nożna? Tańczysz? Lubisz podnoszenie ciężarów? Fitness? Zaproś przyjaciela do zabawy. Będziesz miał większe szanse, aby utrzymać nowy nawyk.



Mniej czasu przed ekranem

Spędzaj codziennie nie więcej niż 2 godziny siedząc przed telewizorem lub komputerem w domu. **Poważnie!** Po odrobieniu pracy domowej, zrób sobie aktywną przerwę.



Zacznij teraz. Wykorzystaj to, co masz. **Rób, co możesz.**

Wskazówki

Urozmaicenie ćwiczeń jest bardziej przyjemne i zapobiega fizycznemu i psychicznemu wypaleniu. Spróbuj połączenia zajęć indywidualnych i zespołowych.

Gdy rośniesz twoje kości mogą rosnąć szybciej niż mięśnie. Pamiętaj o ćwiczeniach rozciągających np. mięśnie kończyn dolnych. Przytrzymaj 30 sekund do odczuwalnego oporu.

Używaj odpowiedniego sprzętu do bezpiecznego uprawiania sportu, np. butów do biegania, kasków rowerowych, ochroniaczy twarzy itp.

Nastolatki potrzebują 8-10 godzin snu dziennie! Unikaj spędzania czasu przed ekranem co najmniej 1 godzinę przed snem i odpowiednio zaciemnij pokój, dbaj o ciszę i wietrzenie pomieszczenia przed snem. Będziesz lepiej funkcjonował cały następny dzień.

Podziel się aktywnym selfie! #ExerciseisMedicinePL



Trening aerobowy



Aktywność aerobowa przyspiesza tętno i oddech oraz poprawia wytrzymałość. Znajdź przyjemne sposoby na aktywność o umiarkowanej intensywności (np. energiczny marsz, jazda na rowerze, aktywne gry wideo) lubo dużej intensywności (np. piłka nożna, koszykówka, bieganie, taniec hip hopowy, karate).

Co?

Wszelka ciągła, rytmiczna aktywność.



Jak często?

Codziennie, 3 razy w tygodniu ćwiczenia o dużej intensywności



Jak mocno?

Zacznij od łatwych ćwiczeń. Zwiększaj natężenie wysiłku do średniego i dużego.



Ile?

W ramach 60 minut codziennej aktywności.



Pamiętaj: Bądź aktywny jakkolwiek i gdziekolwiek możesz. Aby schudnąć, zrób dwa razy więcej aktywności. Nie zapomnij o rozgrzewce i wyciszeniu. Stopniowo zwiększaj tempo i czas ćwiczeń.

Wzmacnianie mięśni



Ćwiczenia wzmacniające układ mięśniowy obejmują podnoszenie ciężarów przy użyciu ciężarków ręcznych, opasek oporowych, maszyn lub własnego ciała (np. pompek, przysiadów planka). Możesz również wzmocnić się poprzez takie aktywności jak wspinaczka, zapasy, joga. Dlaczego nie być zdrowszym i silniejszym?

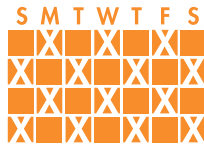
Co?

Trening wzmacniający mięśnie.



Jak często?

3 dni w tygodniu, nigdy dzień po dniu.



Jak mocno?

Zacznij powoli. Z czasem, zwiększaj obciążenia.



Ile?

8 – 15 powtórzeń ćwiczenia na każdą dużą grupę mięśniową.



Pamiętaj: Skorzystaj z pomocy certyfikowanego trenera. Może nauczyć Cię właściwego sposobu wykonywania ćwiczeń i prawidłowego oddychania.

Trening wzmacniający kości



Wykonuj ćwiczenia wzmacniające kości co najmniej 3 dni w tygodniu. Kości są najbardziej podatne na wzmacnianie właśnie **TERAZ**. Masz możliwość zbudowania silnych kości, które ochronią Cię przed rozwojem osteoporozy w późniejszym okresie.

Aktywności takie jak bieganie, gra w gumę, gra w tenisa

Skakanie

Ćwiczenia wymagające szybkich ruchów i częstej zmiany kierunku takie jak gra w piłkę,

Ćwiczenia wzmacniające

Jak zaczniesz **w tym tygodniu?** _____