



Ako byť

FIT 5

Príručka pre všetkých, ktorí chcú byť
vďaka **telesnej aktivite**, **stravovaniu** a
pitnému režimu v skvelej forme.



*Special
Olympics*



Ďakujeme našim sponzorom:



Special Olympics
Health

MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION



Vznik tejto príručky bol podporený grantom a Dohodu o spolupráci č.U27 DD001156, a sponzorovaný Strediskom pre prevenciu a kontrolu ochorení. Obsah príručky nemusí vyjadrovať stanovisko Strediska pre prevenciu a kontrolu ochorení alebo Ministerstva zdravotníctva Spojených štátov.

Osobitné poďakovanie patrí športovcom, športovkyniam a ďalším predstaviteľom, ktorí sa objavili v tejto príručke.

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.

Obsah



Čo je FIT 5

2

Cvičenia

3

Potraviny a výživa

18

Pitný režim

25

Prehľadové tabuľky a zdroje.

29

Čo je FIT 5?

Športovci chcú v každej súťaži predviesť svoj najlepší výkon. Ako to dosiahnúť? Stačí byť fit!
FIT 5 je program, ktorý sa zameriava na telesnú aktivitu, výživu a pitný režim. Vďaka nemu sa udržíš v kondícii a dosiaheš skvelé športové výkony.

Ciele FIT 5



CVIČIŤ

5

dní v týždni



JESŤ

5

porcií ovocia a zeleniny denne



DRINK

5

pohárov vody denne

Cvičenie

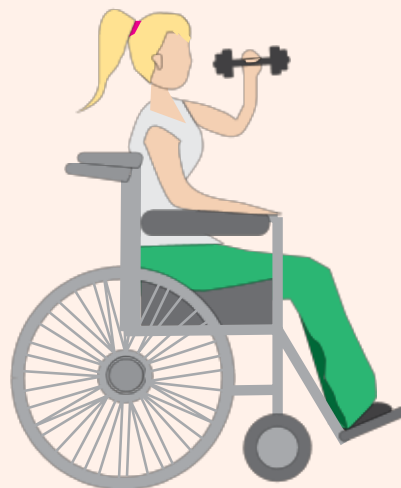
Cvičiť môžeš aj vo svojom voľnom čase, zlepíš si tak výkon. Existuje mnoho spôsobov, ako do života zaradiť aktívny pohyb. Vďaka niektorým druhom cvičení sa zlepíš vo svojom športe alebo disciplíne.

Cieľom programu FIT 5 je cvičiť aspoň 5 dní v týždni!

Typy cvičenia podľa zamerania a schopností:



VYTRVALOSŤ



SILA



OHYBNOSŤ



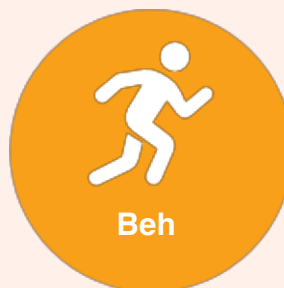
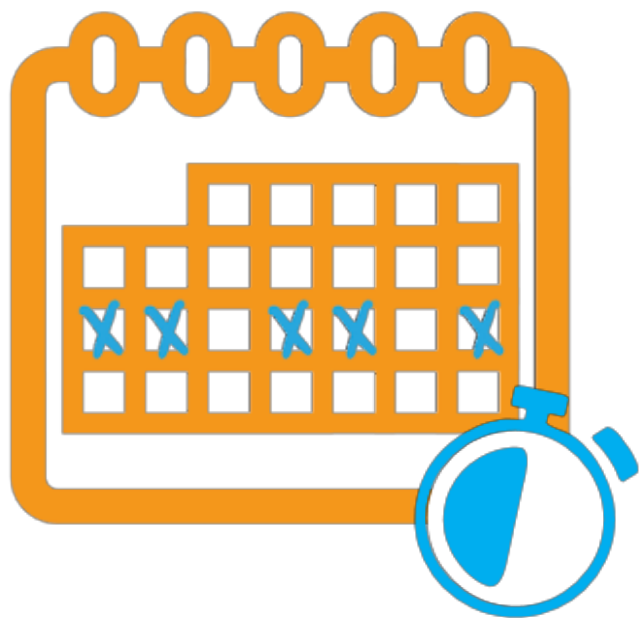
ROVNOVÁHA

Vytrvalosť

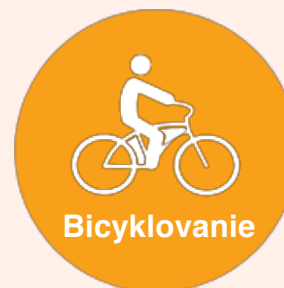


Vytrvalosť je schopnosť tela dlhodobo vykonávať pohybovú činnosť. Vďaka vytrvalosti môžeš bez prestávky zabehnúť dlhé vzdialenosti a cvičiť s minimálnymi prestávkami.

Venuj sa svojmu obľúbenému vytrvalostnému cvičeniu aspoň 30 minút denne a 5 krát v týždni.



Beh



Bicyklovanie



Tanec



Rýchla
chôdza



Aerobic



Plávanie

Vytrvalostné cvičenia na doma



Vytrvalosť môžeš trénovať kdekoľvek. Cvič 30 minút a medzi jednotlivými sériami cvikov si daj prestávku jednu minútu. Série cvikov opakuj trikrát.

Panáč

1. Vyskoč roznožmo a rukami sa dotkni nad hlavou.
2. Vyskoč znova a tentokrát vráť ruky k telu a nohy znožmo.

1



2



Náročnejšie cviky nájdeš v ďalších Fitness príručkách v kapitole “Vytrvalosť”

Vytrvalostné cvičenia na doma



Rýchle údery

1. Zatni obe ruky v päšť a drž ich pred hrudou
Lakte sú od seba vzdialené na šírku ramien a smerujú dole.
Nohy maj mierne rozkročené, o trochu viac ako na šírku ramien a ľahko pokrč kolená.
2. Otoč sa do ľava a udi pravou rukou smerom vľavo.
3. Otoč sa späť na stred do základneho postavenia s rukami v päšť pred hrudou a lakťami smerujúcimi nadol.
4. Teraz sa otoč do prava a udi ľavou rukou.

1



2



3



4



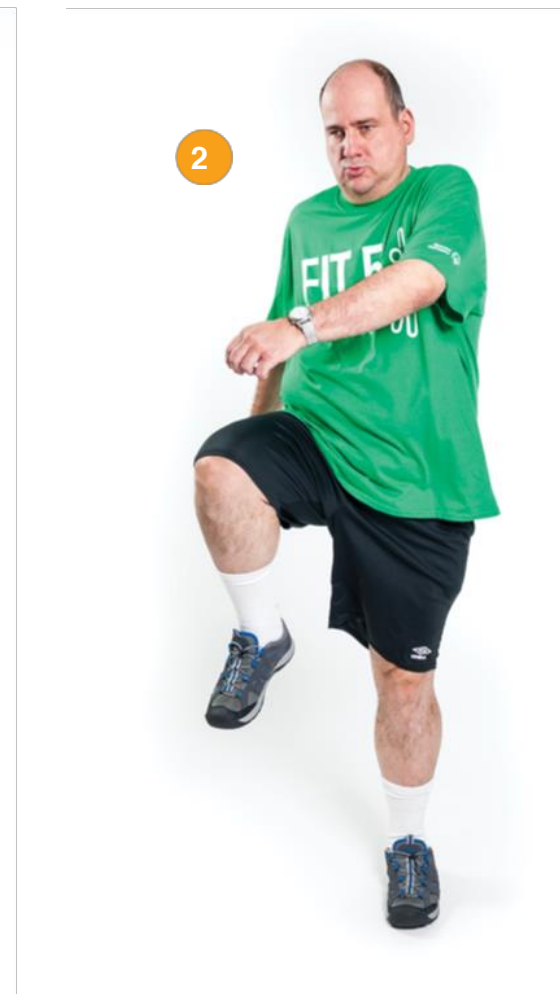
Náročnejšie cviky nájdeš v ďalších Fitness príručkách v kapitole “Vytrvalosť”

Vytrvalostné cvičenia na doma



Pochodovanie a pohyby

1. Pochoduj na mieste a zdvíhaj kolena tak vysoko, ako len dokážeš. Udržuj tempo.
2. So zdvihnutím ľavého kolena zdvihni pravú ruku pred seba.
3. Pohyby rukou a nohou striedaj. Hore je vždy opačná noha s opačnou rukou.



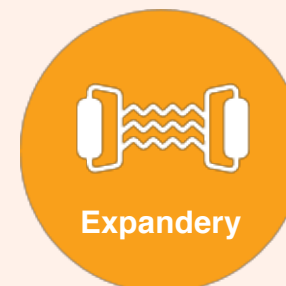
Náročnejšie cviky nájdeš v ďalších **Fitness príručkách v kapitole “Vytrvalost”**

Sila



Sila je schopnosť tvojho tela vykonávať telesnú aktivitu. Silné telo ti dovoľí vyskočiť vyššie, hodiť ďalej a behať rýchlejšie.

Snaž sa vykonávať cviky na posilnenie celého tela najmenej 2-3x týždenne.



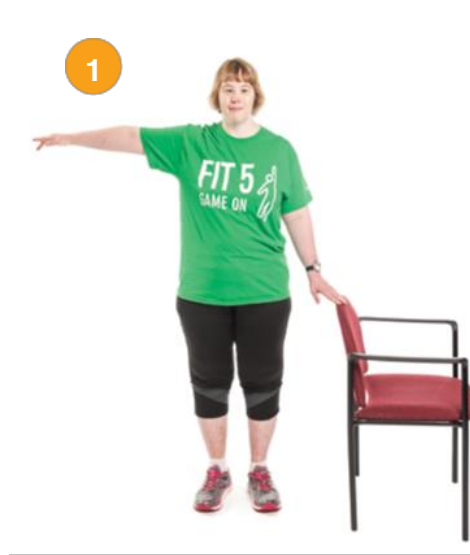
Posilňovacie cvičenia na doma



Posilňovať môžeš kdekoľvek. Každý cvik opakuj 10-krát a potom prejdi na ďalší cvik v poradí. Minútu si oddýchni. Zopakuj v troch sériách.

Zdvíhanie vystretej nohy

1. Stoj rovno. Pridrž sa stoličky alebo steny pre lepšie udržanie rovnováhy.
2. Smer vpred: Pomaly prednožuj tak vysoko ako dokážeš. Nohu nechaj narovnanú a potom ju znovu polož dole do východzej pozície. Nohu nepovoluj a ani ňou nehúp.
3. Smer do boku: Pomaly unožuj tak, aby palec na nohe smeroval na stranu, do ktorej unožuješ. Nohu drž napnutú a pomaly ju polož dole do východzej pozície. Nohu nepovoluj a ani ňou nehúp.
4. Po dokončení cviku s jednou nohou prejdi na to isté cvičenie s druhou nohou.



Náročnejšie cviky nájdeš v ďalších Fitness príručkách v kapitole “Sila”

Posilňovacie cvičenia na doma



Kľuky o stenu

1. Postav sa čelom ku stene. Opri ruky dlaňami o stenu vo výške ramien. Ruky maj natiahnuté a nohami stoj od steny tak, aby si bol/a o stenu oprená/ý. Váhu maj na špičkách.
2. Pokrč ruky tak, aby si sa hrudou priblížil/a ku stene. Nohami stoj pevne na mieste a telo maj v jednej priamke.
3. Zatlač rukami do steny a vráť sa do východzej pozície. Dbaj na to, aby tvoje telo bolo stále v jednej línii od hlavy až po päty.



Náročnejšie cviky nájdeš v ďalších Fitness príručkách v kapitole “Sila”

Posilňovacie cvičenia na doma



Sed - ľah

1. Ľahni si na chrbát. Pokrč kolená tak, aby si mal/a chodidlá úplne položené na podlahe. Natiahnuté ruky smerujú ku kolenám a snažia sa ich dotknúť.
2. Zdvihni hlavu a pomaly dvíhaj hornú časť trupu, až pokiaľ sa ruky dotknú kolien. Snaž sa zdvihnúť lopatky zo zeme.
3. Chvíľu počkaj a potom sa pomaly začni pokladať naspäť na podlahu od spodnej časti chrbta až po hlavu.



Náročnejšie cviky nájdeš v ďalších Fitness príručkách v kapitole “Sila”

Ohybnosť



Ohybnosť je schopnosť ľudského tela ľahko sa pohybovať všetkými smermi. Ohybné telo je pre športovca veľmi dôležité a chráni svaly a kĺby pred zranením.

Snaž sa natiahnúť si celé telo najmenej 2-3x týždenne!



Jóga



Statický
strečing



Dynamický
strečing

Poznámka: Dynamický strečing by mal byť súčasťou úvodnej “zahrievacej” fázy tréningu. Statický strečing by mal byť naopak pravidelnou súčasťou pri záverečnej fáze tréningu.

Strečing na doma



Strečing môžeš vykonávať kdekoľvek. Vďaka nasledujúcim cvikom si po tréningu alebo v dňoch, kedy netrénuješ, môžeš natiahnuť celé telo. V každom cviku zotrvaj približne 30 sekúnd.



Strečing lýtiak

1. Postav sa čelom ku stene. Opri ruky o stenu vo výške ramien.
2. Predsuň jednu nohu pred druhú.
3. Pokrč lakte a nahní sa smerom ku stene. V zadnom lýtku budeš cítiť ťah.
4. Zadné lýtko maj stále prepnuté a boky tlač smerom ku stene. Päťu zadnej nohy sa snaž mať na zemi.
5. Vymeň nohy a cvičenie zopakuj.



Pozícia dieťaťa

1. Kľakni si na podlahu.
2. Zohni sa v bokoch. Ruky polož pozdĺž hlavy a dlane polož pred seba na zem.
3. Zadkom si sadni na päty. Pociť natiahnutie v ramenách a spodnej časti chrbta.



Koleno ku hrudi

1. Polož sa na chrbát s nohami natiiahnutými na zemi.
2. Pritiahni pravé koleno ku hrudi.
3. Ruky si chyť pod kolenom a pritiahni si nohu bližšie k telu až pokiaľ pociť ťah v zadnej časti pravého stehna.
4. Cvik zopakuj aj s ľavou nohou.

Náročnejšie cviky nájdeš v ďalších Fitness príručkách v kapitole “Ohybnosť”

Rovnováha



Rovnováha je schopnosť udržať telo vzpriamené a schopnosť ovládať svoje pohyby. Rovnováha je pri športe veľmi dôležitá. Vďaka nej môžeš ľahko predísť pádu.

Snaž sa robiť cvičenia na zlepšenie rovnováhy najmenej 2-3x týždenne!



Jóga



Statické
cvičenia



Dynamické
cvičenia

Rovnovážne cvičenia na doma



Rovnovážne cvičenia môžeš robiť kdekoľvek. Nasledujúce cviky ti pomôžu zlepšiť rovnováhu. Zopakuj ich trikrát.



Stoj na jednej nohe

Stoj na jednej nohe s upaženými rukami. Snaž sa udržať v tejto polohe 30 sekúnd.

Rovnovážne cvičenia na doma



Švihy nohou

Stoj na jednej nohe zatiaľ čo druhou nohou šviháš vpred a vzad. Pre väčší pocit istoty sa môžeš niečoho pridržiavať. Každou nohou urob **10 švihov**.

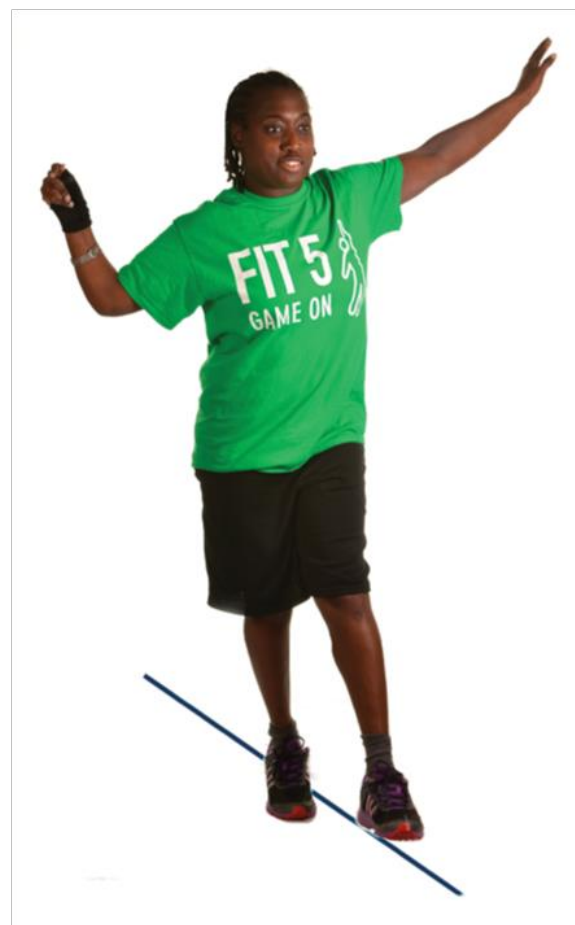


Rovnovážne cvičenia na doma



Chôdza na lane

Natiahni lano alebo namaľuj rovnú čiaru na zem. Prejdi po lane/čiare 20 krokov. Ruky môžeš upažiť, aby si mohol/a lepšie urziavať rovnováhu.



Cvičenie je zábava!



Cvičenie ide ľahko, keď ťa baví. Nasledujúce tipy ťa motivujú k tomu, aby si dosiahol/a každý z cieľov programu FIT 5.



Cvič s priateľmi, alebo v skupine

- Choď na prechádzku, zabeňaj si, alebo si choď zabicyklovať s kamarátom, kamarátkou alebo s niekým z rodiny.
- Pridaj sa do niektorého zo športových krúžkov.
- Zaposiluj si so spoluhráčom, alebo spolužiačkom.



Buď iniciatívny!

- Popros trénera alebo trénerku, či by si mohol/a viesť niektoré strečingové cvičenia. Nauč kamaráta či kamarátku nový cvik alebo šport.



Skús niečo nové!

- Skús nový šport, alebo sa zapoj do nového športového krúžku.
- Prejdi sa alebo si zabeňaj inou trasou ako obvykle.
- Nauč sa nový posilňovací šport alebo strečingové cvičenie.



Sleduj svoje zlepšenie!

- Na kúsok papiera napíš cieľ, ktorý chceš dosiahnuť. Papier si prilep na stenu alebo chladničku.
- Zaznamenávaj si svoje cvičenia a výkony a sleduj svoje zlepšenie.

Dosiahni svoje ciele programu FIT 5



Venovať sa cvičeniam 5 dní v týždni je jednoduché! Riad' sa týmto ukázkovým cvičebným plánom a uvidíš, aké ľahké je dosiahnuť jednotlivé ciele.

Deň	Aktivita	Čas
Pondelok	Futbalový tréning (futbal SO) - strečing a posilnenie svalstva počas zahrievacích cvičení - chôdza a beh pri tréningu	90 minút
Utorok	Prechádzka s kamarátom alebo kamarátkou po práci Rovnovážne cvičenia pred spaním	45 minút 10 minút
Streda	Voľný deň	
Štvrtok	Tréning v skupine / krúžku - tréning by mal byť ukončený posilňovacími a strečingovými cvičeniami	60 minút
Piatok	Voľný deň	
Sobota	Bicyklovanie v parku alebo v lese	30 minút
Nedeľa	Prechádzka s rodičmi - po prechádzke balančné cvičenia	35 minút

Strava a výživa



Správne stravovanie je dôležité pre zdravý životný štýl a športové výkony. Stravovať sa zdravo je hračka, veď existuje toľko zdravých a chutných možností!

**Tvojim cieľom s programom FIT 5 je zjesť 5 porcií
ovocia a zeleniny denne!**



Zdravé potraviny



Ovocie a zelenina sú pre naše zdravie nevyhnutné. Niekedy si však nevieme rady s tým, aké ďalšie potraviny by sme mali jesť. Tu je zoznam potravinových skupín a niektorých ich najlepších druhov.

Obilniny

- hnedá alebo naturálna ryža
- ovsené vločky
- celozrnný chlieb
- celozrnné cestoviny
- kukuričná placka (tortilla)
- špaldový alebo indický chlieb

Mliečne výrobky

- nízkoťučné alebo odtučnené mlieko
- nízkoťučný syr
- nízkoťučný nesladený jogurt
- tvaroh, cottage syr

Ovocie

- čerstvé ovocie ako napríklad:
- jablká, banány, bobuloviny, hrozno, kiwi, pomaranče,
- sezónne ovocie
- niektoré druhy sušeného alebo mrazeného ovocia

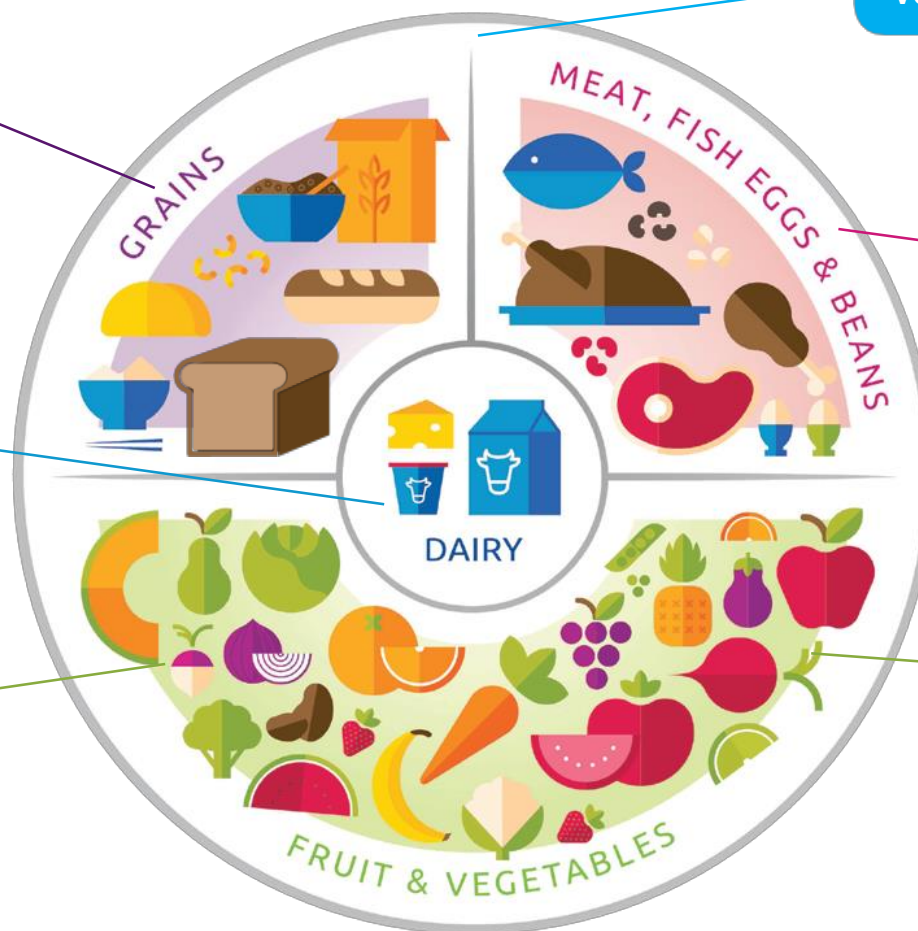
Voda

Mäso a strukoviny

- chudé mäso
- vajcia
- ryby
- tofu
- orechy
- orechové maslo
- fazuľa, strukoviny,

Zelenina

- čerstvá zelenina ako napríklad brokolica, mrkva, chren, karfiol, zelené fazuľky, paprika, tekvica, hlavkový šalát, listová zelenina, šaláty



Zostavenie zdravého taniera



Teraz vieš, aké druhy potravín si zvoliť. Takto by mal vyzerat' tvoj zdravý tanier, či už na obed, večeru alebo na desiatu.



Daj si pozor na veľkosť porcie.
Pozri stranu "Adekvátne porcie".

Nezdravé potraviny ako sladkosti, chipsy a sladené limonády si ponechaj na výnimočné príležitosti.

Jedz viac ovocia a zeleniny.

Desiaty a olovranty by mali byť zdravé a v malých porciach.

Adekvátne porcie



Tento hravý trik ti napovie, ako by mala vyzerat' jedna porcia. Veľkosť loptičky na obrázku na ľavej strane približne zodpovedá veľkosti porcie jedla na pravej strane.



baseballová loptička



1 porcia ovocia



1 porcia ryže alebo celozrnných cestovín



1 porcia zeleniny



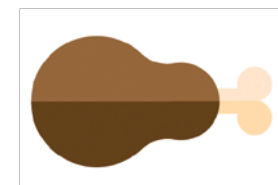
hokejový puk



1 porcia chleba



1 porcia fazuliek



1 porcia mäsa



golfová loptička



1 porcia syra



1 porcia orechov



1 porcia orechového masla

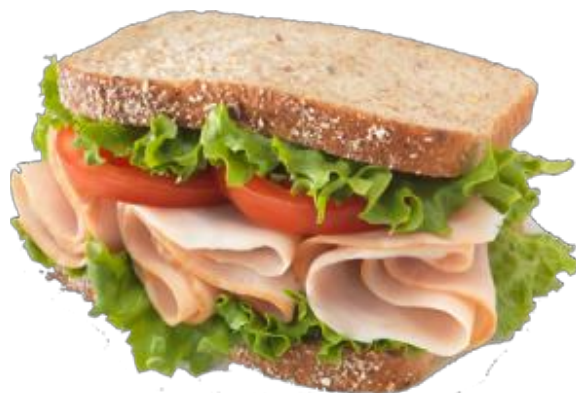
Zdravé jedlo



Jedz viac ovocia a zeleniny. Každé jedlo môže byť viac výživné vďaka nasledujúcim doporučením.

Raňajky

- Nezabudni na kúsok ovocia.
- K omelete sa vynikajúco hodí zelenina ako špenát, paradajky, cibuľa alebo paprika.
- Ovsenú kašu alebo cereálie môžeš posypať čerstvo nakrájaným ovocím



Večera

- Do cestovín pridaj brokolicu, tekvicu alebo papriku.
- Na panvici opeč hnedú ryžu spolu s kúskami chudého mäsa alebo morskými plodmi a zeleninou.
- Ku každému jedlu si daj porciu šalátu alebo zeleniny pripravenej na pare.
- Ako dezert si daj ovocie

Obed

- Sendvič si oblož zeleninou, napríklad so šalátom, paradajkami, uhorkou, paprikou a klíčkami.
- Ako chrumkavú prílohu zvol nakrájané jablká, mrkvu alebo zelér,
- Zvyšnú zeleninu, mrkvu či hrášok z konzervy pridaj do polievky.
- Do šalátu pridaj mäso, syr a veľa zeleniny podľa toho, čo máš rád a všetko zalej zálievkou alebo obľúbeným olejom.



Nápady na zdravú desiatu / olovrant



Desiata a olovrant ti pomáhajú udržať energiu. Je však veľmi dôležité, aby boli zdravé.
Tu si môžeš pozrieť niekoľko nápadov na chutné desiaty a olovranty plné ovocia a zeleniny.



Kúsky jablka
s arašidovým maslom



Nízkoťučný nesladený jogurt
s bobuľovým ovocím



Cottage syr
s čerstvými paradajkami



Mrkva alebo paprika
s cícerovou nátierkou

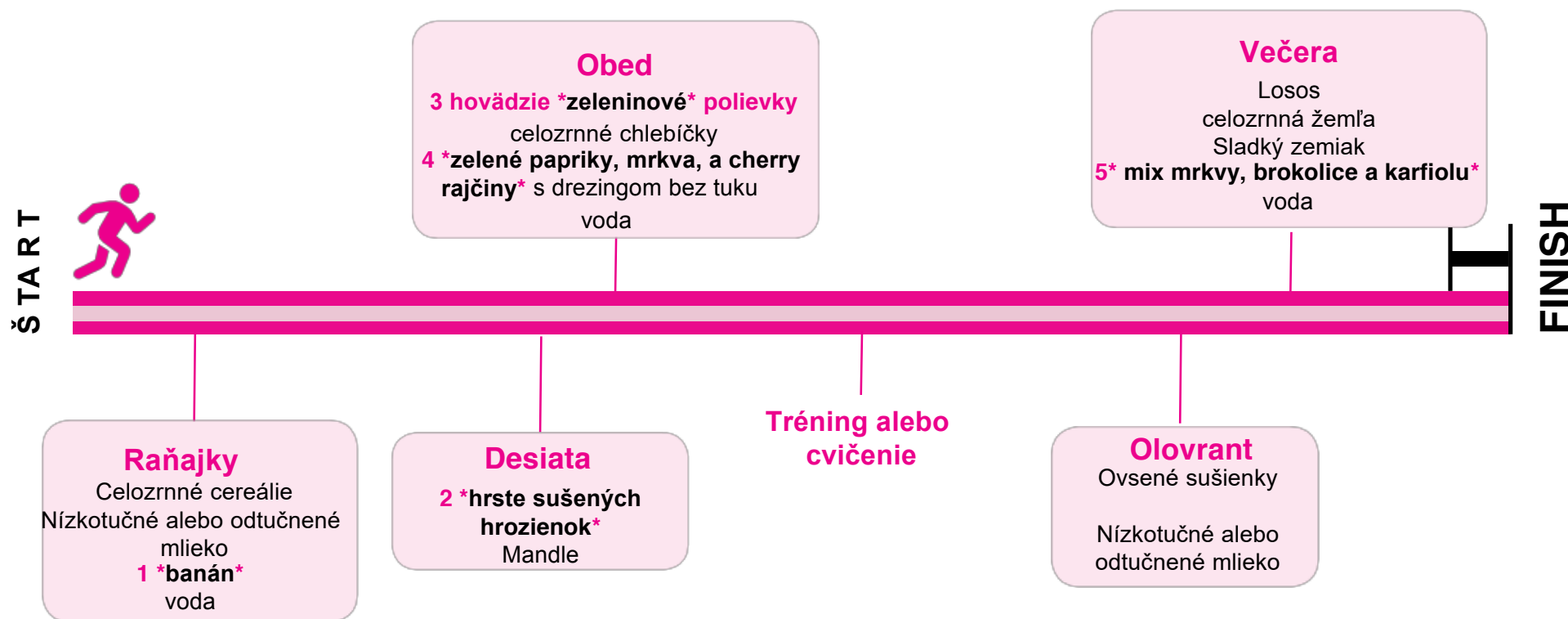


Zelér s arašidovým
maslom a hrozienkami

Dosiahni Nutričný cieľ FIT 5



Za jeden deň jednoducho zjedz 5 kusov ovocia a zeleniny. Inšpiruj sa týmto ukázkovým stravovacím plánom a uvidíš, aké je to jednoduché.



Ciele FIT 5 dosiahneš ľahko, ak všetky jedlá, ktoré budeš jesť budú zdravé! Vyskúšaj svoje vlastné kombinácie potravín z tejto príručky a ľahko tak dosiahneš vytýčený cieľ na každý deň.

Pitný režim

Bez vody by sme sa nezaobišli či už ako športovci, ale ani v bežnom živote. Dodržiavanie pitného režimu je dôležité pre tvoje zdravie a zlepšenie športových výkonov.

**Cieľom programu FIT 5 je
vypit' 5 pohárov vody denne!**

Pohár by mal mať objem 500-600 ml



TIP:

Používaj športové fľaše! Tak budeš môcť sledovať, koľko si vypil/a. Športové fľaše majú zväčša objem 500 - 600 ml a ľahko si ju znova doplníš.

Príznaky dehydratácie



Bez vody by naše telo nemohlo správne fungovať. Voda z tela odchádza na toalete, vždy keď sa potíš, cvičíš ale aj v klude pri dýchaní. Pokiaľ telo vydá viac vody než prijme, nebude fungovať tak ako má. **Tento jav sa nazýva dehydratácia.**

Príznaky dehydratácie

- Smäd
- Únava
- Bolesť hlavy
- Sucho v ústach
- Tmavožltý až hnedý moč

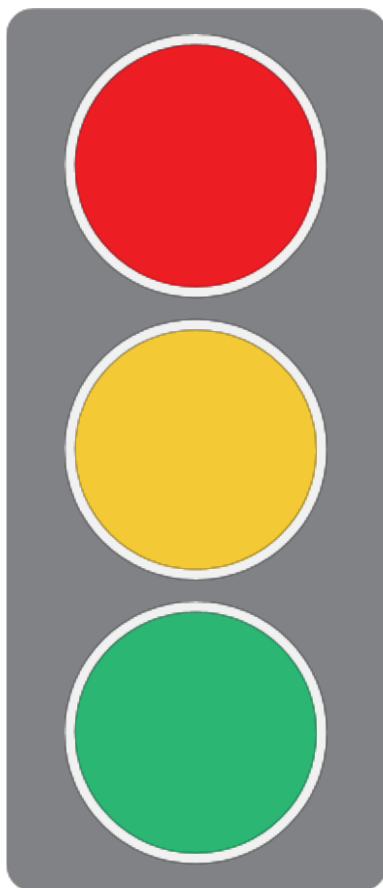
**Vedel/a si o tom,
že už 1-2% dehydratácia
tela spôsobuje
zníženie atletického
výkonu?**



Zdravé nápoje



Z veľkého množstva nápojov si vždy vyberaj tú zdravšiu alternatívu. **Tento sprievodca ti pomôže s výberom zdravého nápoja, ktorý je tou správnou voľbou a vďaka ktorému budeš podávať lepšie výkony.**



Limonády, energetické nápoje a sladené nápoje NIE SÚ správnou voľbou.

Tieto nápoje obsahujú zvýšené množstvo cukru a ľahko po nich príberieš na váhe. Energetické nápoje a mnoho limonád navyše obsahujú kofeín, ktorý tvoje telo dehydratuje.



Priemerné množstvo nízkočučného mlieka a 100% džúsy môžu byť dobrou voľbou, keď ich budeš piť v malom množstve.

Tieto nápoje si môžeš dávať k jedlu. Dávaj si však pozor na ich množstvo. Za jeden deň by si nemal/a vypiť viac ako tri poháre mlieka a jeden pohár džúsu.



Voda je tou najlepšou voľbou!

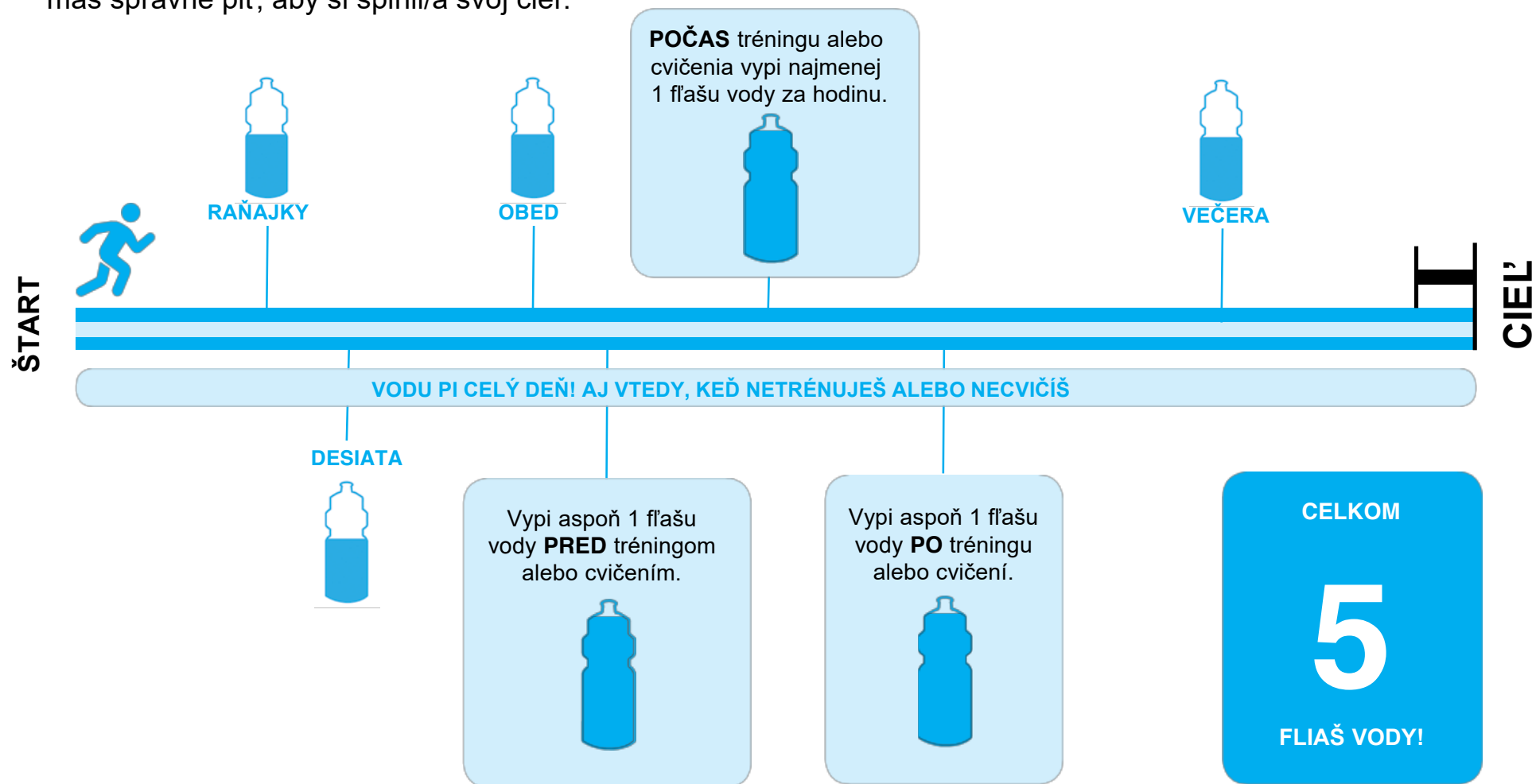
Vodu pi denne. Pokiaľ preferuješ ochutenú vodu, skús si do vody pridať pár kúskov ovocia.



Splň FIT 5 cieľ pitného režimu



Dodržiavanie pitného režimu je ľahké, keď vieš kedy máš piť. Tento sprievodca ti napovie, ako a kedy máš správne piť, aby si splnil/a svoj cieľ.



Týždenný prehľad cvičení, stravy a pitného režimu

Meno športovca: _____

	PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA
Cvičenie. Zaškrtni políčko, pokiaľ si dnes cvičil/a. Koľko minút si cvičil/a?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stravovanie Vpíš do políčka, koľko kúskov ovocia a zeleniny si dnes zjedol/a?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Voda Vpíš do políčka, koľko fliaš vody si dnes vypil/a?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Vymaľuj si hviezdu, pokiaľ si tento týždeň splnil/a ciele FIT 5

Cvičenie



Stravovanie



Voda



Ročný prehľad cvičení, stravovania a pitného režimu

Do prehľadovej tabuľky si môžeš zaznamenávať, či si dodržal/a ciele FIT 5. Vymaľuj **oranžovú** hviezdu, pokiaľ si cvičil/a 5x za týždeň. Vymaľuj **ružovú** hviezdu, pokiaľ si denne zjedol/a minimálne 5 kúskov ovocia a zeleniny. Vymaľuj **modrú** hviezdu, pokiaľ si za deň vypil/a 5 fliaš vody.

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

Zdroje



Na nasledujúcich webových stránkach sa dozvieš viac o cvičeniach, stravovaní a pitnom režime!

NCHPAD.org

Tento web poskytuje množstvo zaujímavých informácií pre ľudí s postihnutím. Nájdeš na ňom napríklad články, videá ale aj cvičebné plány.

- Cvičenia pre začiatočníkov nájdeš tu: <http://www.nchpad.org/14weeks/>
- Pokročilí môžu vyskúšať cvičebný program Champion's Rx: <http://www.nchpad.org/CRx>

ChooseMyPlate.org

Jednoznačne dokonalý web! Zisti, aké porcie potravín a ktoré potravinové skupiny máš zjesť za deň. Zaznamenávajú si ako často ješ a či ješ zdravo. Okrem toho na tomto webe nájdeš aj odkazy na množstvo zdravých receptov.

EatRight.org

Na tejto stránke nájdeš cenné informácie o stravovaní, mnoho zdravých receptov a dokonca vyhľadávač odborníkov na zdravú výživu v tvojom okolí.

Heart.org (Click on the heading, "Getting Healthy")

Americká kardiologická asociácia má veľa zdrojov a návodov na to, ako viesť zdravý životný štýl. Jedným zo zdrojov Informácií je aj výživové centrum s desiatkami receptov a videí s návodmi, ako si stravovaním udržať zdravé srdce.

Diabetes.org (click on the heading, "Food & Fitness")

Americká diabetická asociácia ponúka veľa zaujímavých článkov pre ľudí s cukrovkou. Na ich stránkach nájdeš aj recepty pre diabetikov.

Poznámky



Poznámky



Poznámky







FIT 5

Fitness karty



*Special
Olympics*





FIT 5

Fitnes karty
Úroveň 2

*Special
Olympics*



INŠTRUKCIE

Úroveň **2**

VYTRVALOSŤ

Každý cvik vykonávajte po dobu 30 sekúnd. Medzi jednotlivými cvikmi oddychujte 1 minútu. Opakujte 3 krát.

SILA

Každý cvik opakujte 10x, potom prejdite na ďalší cvik. Oddych 1 minúta. Opakujte 3 krát.

FLEXIBILITA

Strečingové cviky vykonávajte po dobu 30 sekúnd. Nezabudnite naťahovať obe strany tela. Pokračujte s cvičeniami Flexibilných cvikov z iných úrovní.

PRÍLIŠ ĽAHKÉ? SKÚSTE TOTO! Úroveň **2**

VYTRVALOSŤ

Pomaly predĺžte cvik o 15 sekúnd alebo skráťte čas oddychu o 15 sekúnd, tým si cvik sťažíte. Ak zvládnete vykonávať tieto cviky po dobu 1 minúty s oddychom iba 30 sekúnd, prejdite na **ÚROVEŇ 3 VYTRVALOSŤ**.

SILA

Pridajte 1-2 opakovania za každým do každej série, aby ste sťažili cvik. Ak zvládnete 20 opakovaní týchto cvikov, prejdite na **ÚROVEŇ 3 SILA**.

FLEXIBILITA

Pomaly predĺžte čas cviku, tým dosiahnete kvalitnejší strečing. Akonáhle zvládnete sa udržať v strečingovej polohe po dobu 1 minúty, prejdite na **ÚROVEŇ 3 FLEXIBILITA**.

Zdroj vytvorený z finančných prostriedkov poskytnutých nadáciou Golisano Foundation, americkými centrami pre kontrolu a prevenciu chorôb, Finish Line a Herbalife.

Tento zdroj bol podporený Grantom alebo číslom dohody o spolupráci, U27 DD001156, financovaným Centrami pre kontrolu a prevenciu chorôb. Za jeho obsah sú výlučne zodpovední autori a nemusia nevyhnutne predstavovať oficiálne názory Centier pre kontrolu a prevenciu chorôb alebo Ministerstva zdravotníctva a sociálnych služieb.

**Special
Olympics**



Skoky zo strany na stranu

1. Pokrčte mierne kolená a odrazte sa tak vysoko, ako sa vám dá, najskôr na jednu stranu a potom na druhú.

POZNÁMKA: Môžete tiež skákať dopredu alebo dozadu.



Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Novie Craven

Beh na mieste

1. Beh na mieste.
2. Uistite sa, že po celý čas pohybujete rukami.



Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Alicia Gogue



Step-upy (výšľapy)

Na toto cvičenie potrebujete stupienok alebo stoličku.

1. Vyšľapnite na stupienok alebo stoličku jednou nohou a potom druhou.
2. Potom zošľapnite zo schodu alebo stoličky jednou nohou a potom druhou.
3. Pohybujte rukami alebo sa pridržajte steny alebo zábradlia.
4. Pokračujte v čo najrýchlejšom tempe hore-hore-dole-dole.

1



2



3



4



Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Munir Vohra

Drepy so stoličkou

Na toto cvičenie budete potrebovať stoličku. Kvôli bezpečnosti môžete umiestniť stoličku pri stenu.

1. Postavte sa pred stoličku s rukami vystretými pred telom. Stoje s nohami na šírku ramien.
2. Ohnite sa v bokoch a kolenách. Klesajte sa smerom dole, až kým nebudete sedieť v kresle. Nepoužívajte ruky.
3. Vráťte sa naspäť do pôvodnej polohy. Pokúste sa čo najviac používať iba vaše nohy (nie ruky).



Na obrázku Generálna riaditeľka Špeciálnych olympiád, Mary Davis

Dvíhanie ramien

1. Stojte vzpriamene s rukami spustenými vedľa tela. V rukách držte ľahké závažia *.
2. Dvihnite (alebo pokrčte) ramená smerom k ušiam.
3. Držte jednu sekundu. Pomaly vráťte ramená do východiskovej polohy.

* Začnite s 1-2 kg činkami, ak sa vám zdajú ľahké, zvýšte váhu. Ak nemáte k dispozícii závažia, môžete použiť fľaše s vodou.



Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Robbie Albano

Výtlak nad hlavu

1. Stoje s činkami * v rukách ohnutými v lakt'och. Vaše ruky by mali byť vo výške ramien s dlaňami smerujúcimi dopredu.
2. Pomaly vytlačte činky nad hlavu, až kým nebudú ruky vzpriamené. Svaly brucha sú pevné a chrbát je vzpriamený.
3. Činky dajte späť dolu do východiskovej polohy.

* Začnite s 1-2 kg činkami, ak sa vám zdajú ľahké, zvýšte váhu. Ak nemáte k dispozícii závažia, môžete použiť fľaše s vodou.



1

2

3

Na obrázku ambasádor Špeciálnych olympiád, David Godoy

Plank na kolenách

1. Začnite v polohe na rukách a kolenách.
2. Kráčajte rukami vpred. Boky znížte, až kým nebude vaše telo v priamej línii od ramien po kolená. Dvihnite nohy do vzduchu.
3. Držte túto pozíciu 20 sekúnd. Zamerajte sa na to, aby vaše brušné svaly boli spevnené a chrbát bol rovný.

POZNÁMKA: Tento cvik sa drží v polohe, takže sa nevykonáva v opakovaníach. Na sťaženie tohto cviku, držte polohu o 10 sekúnd dlhšie. Pokračujte v navyšovaní času držania, až kým vydržíte 1 minútu.



Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Solomon Burke

Kvadriceps strečing

1. Ľahnite si na zem na pravú stranu.
2. Ohnite ľavé koleno. Ľavou rukou si chyťte ľavú nohu.
3. Pritiahnite nohu za seba k zadku. Mali by ste cítiť naťahovanie v prednej časti stehna.
4. Potom vymeňte strany tak, aby ste ležali na zemi na ľavej strane a aby bola zohnutá pravá noha.

POZNÁMKA: Ak si nedokážete chytiť nohu, môžete si pomôcť s uterákom a omotať ho okolo chodidla a držať ho namiesto chodidla.



Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Danilo Benitez

Strečing zadného stehenného svalu

1. Posadíte sa na podlahu s ľavou nohou vystretou pred telom.
2. Ohnite pravú nohu. Položte spodnú časť pravej nohy na vnútornú stranu ľavého kolena. Pravé koleno je na zemi.
3. Držte chrbát vzpriamený. Zohnite sa v bokoch smerom k ľavému kolenu a chytte sa ľavej nohy. Mali by ste cítiť naťahovanie v zadnej časti ľavej nohy a vo vnútri pravého boku.
4. Opakujte toto strečingové cvičenie s pravou nohou vyrovnanou a ľavou nohou ohnutou.



Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, James Black

Strečing hrudníka

1. Postavte sa vzpriamene pri stenu.
2. Dvihnite ľavú ruku tak, aby bol lakeť v úrovni ramena.
3. Ohnite lakeť a položte predlaktie na stenu
4. Natočte telo doprava. Mali by ste cítiť naťahovanie v hrudných svaloch.
5. Zopakujte naťahovanie s pravým predlaktím na stene a natočením tela na ľavú stranu.



Na obrázku ambasádor Špeciálnych olympiád, Dan Tucholski



FIT 5

Fitnes karty
Úroveň 3



*Special
Olympics*



INŠTRUKCIE

Úroveň **3**

VYTRVALOSŤ

Každý cvik vykonávajte po dobu 30 sekúnd. Medzi jednotlivými cvikmi oddychujte 1 minútu. Opakujte 3 krát.

SILA

Každý cvik opakujte 10x, potom prejdite na ďalší cvik. Oddych 1 minúta. Opakujte 3 krát.

FLEXIBILITA

Strečingové cviky vykonávajte po dobu 30 sekúnd. Nezabudnite naťahovať obe strany tela. Pokračujte s cvičeniami Flexibilných cvikov z iných úrovní.

PRÍLIŠ ĽAHKÉ? SKÚSTE TOTO! Úroveň **3**

VYTRVALOSŤ

Pomaly predĺžte cvik o 15 sekúnd alebo skráťte čas oddychu o 15 sekúnd, tým si sťažíte cvik. Ak zvládnete vykonávať tieto cviky po dobu 1 minúty s oddychom iba 30 sekúnd, prejdite na **ÚROVEŇ 4 VYTRVALOSŤ**.

SILA

Pridajte 1-2 opakovania za každým do každej série, aby ste sťažili cvik. Ak zvládnete 20 opakovaní týchto cvikov, prejdite na **ÚROVEŇ 4 SILA**.

FLEXIBILITA

Pomaly predlžujte čas cviku, tým dosiahnete kvalitnejší strečing. Akonáhle zvládnete sa udržať v strečingovej polohe po dobu 1 minúty, prejdite na **ÚROVEŇ 4 FLEXIBILITA**.

Zdroj vytvorený z finančných prostriedkov poskytnutých nadáciou Golisano Foundation, americkými centrami pre kontrolu a prevenciu chorôb, Finish Line a Herbalife.

Tento zdroj bol podporený Grantom alebo číslom dohody o spolupráci, U27 DD001156, financovaným Centrami pre kontrolu a prevenciu chorôb. Za jeho obsah sú výlučne zodpovední autori a nemusia nevyhnutne predstavovať oficiálne názory Centier pre kontrolu a prevenciu chorôb alebo Ministerstva zdravotníctva a sociálnych služieb.

**Special
Olympics**



Preskoky

1. Postavte sa jednou nohou pred druhú s rukami spustenými pri tele.
2. Vyskočte a vymeňte nohy. Ruky upažte stranou nad hlavu.
3. Vyskočte a pripažte ruky späť k telu a vymeňte nohy späť do východiskovej polohy.



Na obrázku vedúca ambasádorka Špeciálnych Olympiád, Loretta Claiborne

Horolezec

1. Začnite v polohe kliku, pričom ľavá noha je vpredu tak, aby chodidlo bolo na podlahe pod hrudníkom.
2. Ruky máte na zemi. Odrazte sa alebo prešliapnite a nohy vymeňte tak, aby bola pravá noha vpredu.
3. Znova sa odrazte alebo prešliapnite a nohy vymeňte tak, aby ľavá noha bola vpredu. Pokračujte v skákaní a vymieňaní nôh tak rýchlo, ako sa vám dá.



Na obrázku ambasádorka Špeciálnych olympiád, Alisa Ogden

Výskoky z drepu

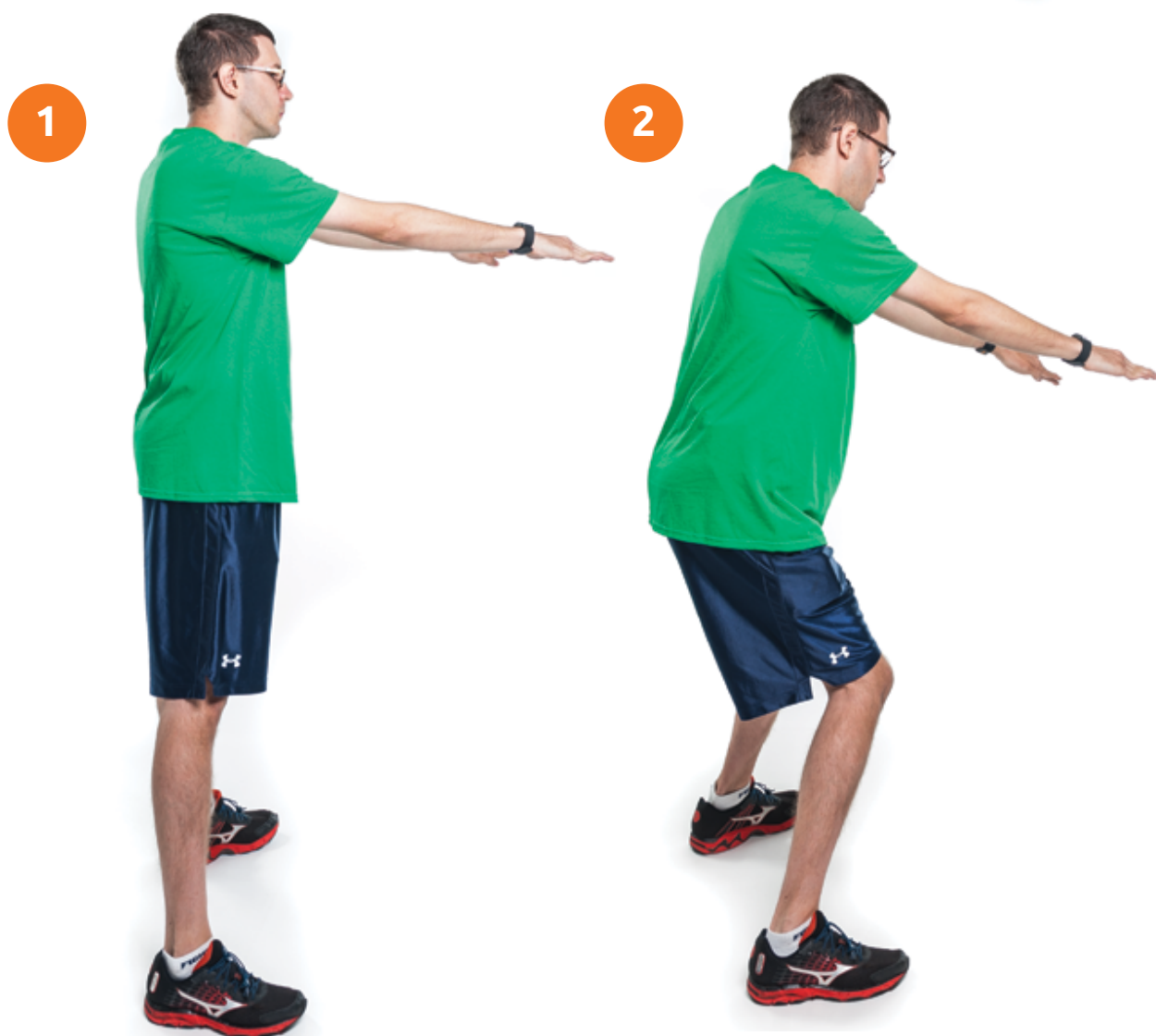
1. Začnite tým, že stojíte s nohami rozkročenými.
2. Zohnite kolená a panvu, aby ste si drepli. Rukami sa dotknite podlahy.
3. Odrazte sa do výšky a rukami švihnite hore.
4. Dopadnite do drepu s rukami dotýkajúcimi sa podlahy.



Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Danilo Benitez

Drepy

1. Postavte sa s nohami rozkročenými na šírku ramien.
2. Ohnite kolená a panvu, ako keby ste sedeli na imaginárnom kresle. Hrud' majte vzpriamenú. Celé chodidlá na podlahe.
3. Stávajte hore za pomoci nôh.



Na obrázku ambasádor Špeciálnych olympiád, Dan Tucholski

Rozpažovanie s váhou

1. Stojte vzpriamene s rukami spustenými pri tele. V rukách držte malé závažia *.
2. Pomaly rozpažujte ruky, až kým ruky nebudú v jednej rovine s plecami. Po celý čas držte ruky vystreté.
3. Podržte na jednu sekundu a potom ich pomaly spúšťajte späť k telu.

* Začnite s hmotnosťou 0,5 až 1 kg. Ak sa vám to zdá ľahké, pomaly zvyšujte hmotnosť o 0,5 až 1 kg. Ak nemáte závažia, môžete použiť plnú fľašu s vodou.



Na obrázku ambasádor Špeciálnych olympiád, Joe Wu

Kliky na kolenách

1. Začnite v pozícii plank na kolenách z Úrovne 2 Silové karty. Dajte ruky trochu širšie ako vaše plecia.
2. Ohnite lakte a pohybujte telo smerom k zemi. Pokúste sa s hrudníkom dotknúť až zeme.
3. Zdvihnite telo späť do východiskovej polohy. Počas celého cvičenia udržiajte svoje telo v priamej línii od kolien po plecia.



Na obrázku ambasádorka Špeciálnych olympiád, Christa Bleull

Zdvíhanie rúk a nôh

1. Začnite v polohe na kolenách a rukách.
2. Pomaly zdvíhajte pravú nohu a ľavú ruku, až kým nedosiahnete priamu čiaru od päty po špičku prsta.
3. Položte ruku a nohu späť do východiskovej polohy.
4. Vykonajte všetky opakovania na jednej strane. Potom zopakujte rovnaký pohyb s ľavou nohou a pravou rukou. Cvičte pomaly, to vám pomôže udržať rovnováhu.

1



2



Na obrázku ambasádorka Špeciálnych olympiád, Alisa Ogden

Naťahovanie bokov v kľaku

1. Kľaknite si na zem.
2. Urobte jeden veľký krok vpred. Zohnite prednú nohu.
3. Zatlačte panvu dopredu a položte ruky na boky. Mali by ste cítiť naťahovanie v oblasti bedier.
4. Opakujte naťahovanie s druhou nohou vpred.



Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Solomon Burke



Naťahovanie v polohe motýľa

1. Posadte sa na zem do tureckého sedu tak, aby sa spodky chodidiel navzájom dotýkali.
2. Kolená tlačte smerom k podlahe.
3. Chodidlá by mali byť blízko vášho tela.
4. Sedte vzpriamene a predkloňte sa na nohy.
5. Mali by ste cítiť naťahovanie v slabínach.

Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Robbie Albano

Natáhovanie tricepsu

1. Stojte alebo sedzte s ľavou rukou za uchom. Ohnite lakeť tak, aby sa ruka dotýkala chrbta.
2. Natiahnite sa ponad hlavu pravou rukou. Chyťte ľavý lakeť pravou rukou. Ľavú ruku ťahajte čo najbližšie k uchu. Mali by ste cítiť natáhovanie v hornej ľavej paži.
3. Opakujte natáhovanie pravou rukou za uchom a ľavou rukou chyťte pravý lakeť.



Na obrázku ambasádor Špeciálnych olympiád, David Godoy



FIT 5

Fitnes karty
Úroveň 4

*Special
Olympics*



INŠTRUKCIE

Úroveň **4**

VYTRVALOSŤ

Každý cvik vykonávajte po dobu 30 sekúnd. Medzi jednotlivými cvikmi oddychujte 1 minútu. Opakujte 3 krát.

SILA

Každý cvik opakujte 10x, potom prejdite na ďalší cvik. Oddych 1 minúta. Opakujte 3 krát.

FLEXIBILITA

Strečingové cviky vykonávajte po dobu 30 sekúnd. Nezabudnite naťahovať obe strany tela. Pokračujte s cvičeniami Flexibilných cvikov z iných úrovní.

PRÍLIŠ ĽAHKÉ? SKÚSTE TOTO!

Úroveň **4**

VYTRVALOSŤ

Pomaly predĺžte cvik o 15 sekúnd alebo skráťte čas oddychu o 15 sekúnd, tým si sťažíte cvik. Ak zvládnete vykonávať tieto cviky po dobu 1 minúty s oddychom iba 30 sekúnd, prejdite na **ÚROVEŇ 5 VYTRVALOSŤ**.

SILA

Pridajte 1-2 opakovania za každým do každej série, aby ste sťažili cvik. Ak zvládnete 20 opakovaní týchto cvikov, prejdite na **ÚROVEŇ 5 SILA**.

FLEXIBILITA

Pomaly predlžujte čas cviku, tým dosiahnete kvalitnejší strečing. Akonáhle zvládnete sa udržať v strečingovej polohe po dobu 1 minúty, prejdite na **ÚROVEŇ 5 FLEXIBILITA**.

Zdroj vytvorený z finančných prostriedkov poskytnutých nadáciou Golisano Foundation, americkými centrami pre kontrolu a prevenciu chorôb, Finish Line a Herbalife.

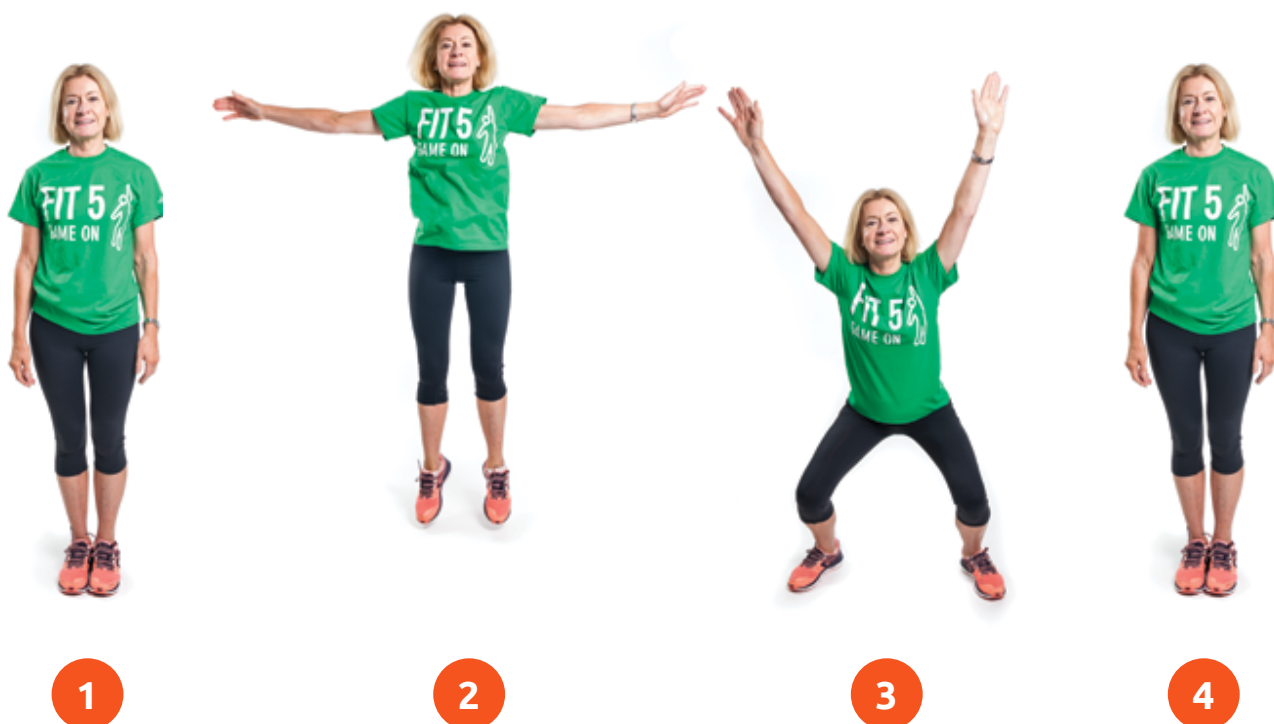
Tento zdroj bol podporený Grantom alebo číslom dohody o spolupráci, U27 DD001156, financovaným Centrami pre kontrolu a prevenciu chorôb. Za jeho obsah sú výlučne zodpovední autori a nemusia nevyhnutne predstavovať oficiálne názory Centier pre kontrolu a prevenciu chorôb alebo Ministerstva zdravotníctva a sociálnych služieb.

**Special
Olympics**



Výskoky do drepu

1. Stojte s nohami spolu a s rukami spustenými pri tele.
2. Odrazte sa a vo výskoku rozťahnite nohy a švihnite rukami až nad hlavu.
3. Dopadnite s nohami od seba, kolená sú zohnuté do širokého drepu.
4. Odrazte sa a pritiahnite ruky späť k telu a nohy pritiahnite k sebe.



Na obrázku Generálna riaditeľka Špeciálnych olympiád, Mary Davis.

Beh na mieste s vysokými kolenami.

1. Beh na mieste. Pokúste sa s každým krokom posunúť kolená čo najvyššie.
2. Po celú dobu pohybujte rukami.



Na obrázku ambasádor Špeciálnych olympiád, Bryce Cole

Skákanie zo strany na stranu

1. Začnite tým, že stojíte na pravej nohe s pokrčeným pravým kolenom.
2. Odskočte, čo najviac na ľavú stranu, začnúc ľavou nohou. Dopadnite na ľavú nohu s mierne ohnutým kolenom.
3. Uistite sa, že ste v rovnováhe. Teraz skočte čo najviac doprava a začnúc pravou nohou. Dopadnite na pravú nohu s kolenom mierne ohnutým.
4. Pokračujte zo strany na stranu.



Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Matthew Whiteside

Výpad dozadu

1. Stojte vzpriamene. V prípade potreby použite stoličku alebo stenu. Urobte veľký krok dozadu pravou nohou. Na zem položte iba špičku nohy.
2. Keď ste v rovnováhe, ohnite prednú aj zadnú nohu tak, aby sa koleno takmer dotýkalo zeme.
3. Naraz vykročte dopedu. Po celý čas držte telo vzpriamene.
4. Dokončíte všetky opakovania pravou nohou vykračujúcou dozadu. Potom vymeňte a robte výpady ľavou nohou vzad.



Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Danilo Benitez

Polovičný mostík

1. Ľahnite si na chrbát s rukami dole po bokoch.
2. Ohnite kolená tak, aby vaše chodidlá boli celé na zemi.
3. Brušné svaly majte spevnené. Zdvihnite boky zo zeme smerom k stropu. Zdvihnite sa tak vysoko, ako dokážete. Držte pozíciu. Pomaly sa spustite späť do východiskovej polohy.



Na obrázku ambasádor Špeciálnych olympiád, Munir Vohra

Obrátené rozpažovanie

1. Prehnite sa dopredu, pričom chrbtát je rovný a vystretý. Mierne sa ohnite v kolenách. V rukách držte závažia* pri kolenách.
2. Rozpažte ruky na stranu, až kým nebudú v jednej rovine s plecami.
3. Držte na jednu sekundu. Pomaly spustite ruky späť do východiskového bodu. Po celý čas držte vystretý chrbát a pozerajte sa vpred.

* Začnite s hmotnosťou 0,5 až 1 kg. Ak sa vám to zdá ľahké, pomaly zvyšujte hmotnosť o 0,5 až 1 kg. Ak nemáte závažia, môžete použiť plnú fľašu s vodou.



1



2



BOČNÝ POHĽAD

Na obrázku predseda Špeciálny olympiád, Tim Shriver

Bench dip na stoličke

Na toto cvičenie budete potrebovať stoličku. Aby ste sa cítili bezpečnejšie môžete umiestniť stoličku vedľa steny.

1. Posadíte sa na okraj stoličky alebo lavice s rukami držiacimi sa za okraj. Nohy majte položené rovno na podlahe asi 1/2 metra pred telom.
2. Zosuníte zadok z okraja stoličky. Podporu si udržujte rukami a nohami. Väčšinu svojej váhy držte v rukách.
3. Chrbát držte blízko kresla. Ohnite lakte a spustite zadok smerom k zemi.
4. Vyrovnávajte ruky a dvíhajte sa späť do začiatkovej polohy.



Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, James Black

Držanie v planku

1. Začnite na rukách a kolenách.
2. Narovnajte najskôr jednu nohu a potom druhú a položte čas chodidla na podlahu. Vaše telo musí vytvárať priamu líniu od pät až po plecia. Vyrovnajte sa v chrbte a spevnite celé telo, hlavne brucho a bedrovú časť.
3. Držte túto pozíciu 20 sekúnd.

POZNÁMKA: Tento cvik sa drží v polohe, takže sa nevykonáva v opakovaníach. Na sťaženie tohto cviku, držte polohu o 10 sekúnd dlhšie. Pokračujte v navyšovaní času držania, až kým vydržíte 1 minútu.



Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Terrel Limerick

Naťahovanie hamstringu v kľaku

1. Kľaknite si na jedno koleno, pričom druhá noha je vystretá pred telom. Päta na vystretej nohe by mala byť na zemi. Prsty by mali smerovať nahor.
2. Držte prednú nohu vystretú, zohnite sa v bokoch a predkloňte sa prednú nohu. Dajte ruky na zem po oboch stranách predného kolena. Mali by ste cítiť naťahovanie na zadnej strane vystretej nohy.
3. Opakujte naťahovanie s druhou nohou vpredu.

POZNÁMKA: Ak máte problémy s rovnováhou v tejto polohe, môžete sa držať steny alebo stoličky.



Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Alicia Gogue

Nat'ahovanie na stranu

1. Stojte s vystretými nohami a rozkročenými na šírku vašich bokov.
2. Dvihnite ľavú ruku tak, aby bola blízko ucha.
3. Ohnite sa na stranu v páse smerom k pravej strane. Po celú dobu majte ruku pri uchu. Mali by ste cítiť nat'ahovanie v ľavej časti trupu.
4. Opakujte s pravou rukou hore a ľavou stranou ohnutou.



Na obrázku ambasádor Špeciálnych olympiád, Benjamin Collins

Flexia a nat'ahovanie zápästia

1. Stojte alebo sadnite si a dajte ruky priamo pred seba.
2. **Flexia:** Otočte dlaň smerom k zemi. Druhou rukou potiahnite ruku nadol k zemi.
3. **Nat'ahovanie:** Otočte dlaň smerom nahor k stropu. Druhou rukou pritiahnite prsty späť k zemi.
4. Vymeňte ramená a opakujte obe nat'ahovania.



FLEXIA



NAŤAHOVANIE

Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Robbie Albano



FIT 5

Fitnes karty
Úroveň 5

*Special
Olympics*



INŠTRUKCIE

Úroveň **5**

VYTRVALOSŤ

Každý cvik vykonávajte po dobu 30 sekúnd. Medzi jednotlivými cvikmi oddychujte 1 minútu. Opakujte 3 krát.

SILA

Každý cvik opakujte 10x, potom prejdite na ďalší cvik. Oddych 1 minúta. Opakujte 3 krát.

FLEXIBILITA

Strečingové cviky vykonávajte po dobu 30 sekúnd. Nezabudnite naťahovať obe strany tela. Pokračujte v cvičení Flexibilných cvikov z iných úrovní.

PRÍLIŠ ĽAHKÉ? SKÚSTE TOTO!

Úroveň **5**

Párada!! Dokončili ste poslednú úroveň Fitnes kariet! Ku každej aktivite môžete naďalej pridávať čas alebo opakovanie, skrátiť čas oddychu medzi činnosťami alebo opakovať aktivity z predchádzajúcich kariet, čo predstavuje ďalšiu výzvu.

VYTRVALOSŤ

Pomaly predĺžte cvik 15 sekúnd alebo skráťte čas oddychu o 15 sekúnd, aby ste si sťažili cvičenie. Potom začnite pridávať cvičenia z iných úrovní, aby ste si predĺžili tréning.

SILA

Pridajte 1-2 opakovania za každým do každej sady, aby ste sťažili cvičenie. Potom začnite pridávať cviky z iných úrovní, aby ste si predĺžili tréning.

FLEXIBILITA

Predĺžte čas cviku a tým zlepšíte naťahovanie. Pokračujte v precvičovaní všetkých cvikov z každej úrovne, aby ste sa uistili, že naťahujete celé telo.

Zdroj vytvorený z finančných prostriedkov poskytnutých nadáciou Golisano Foundation, americkými centrami pre kontrolu a prevenciu chorôb, Finish Line a Herbalife.

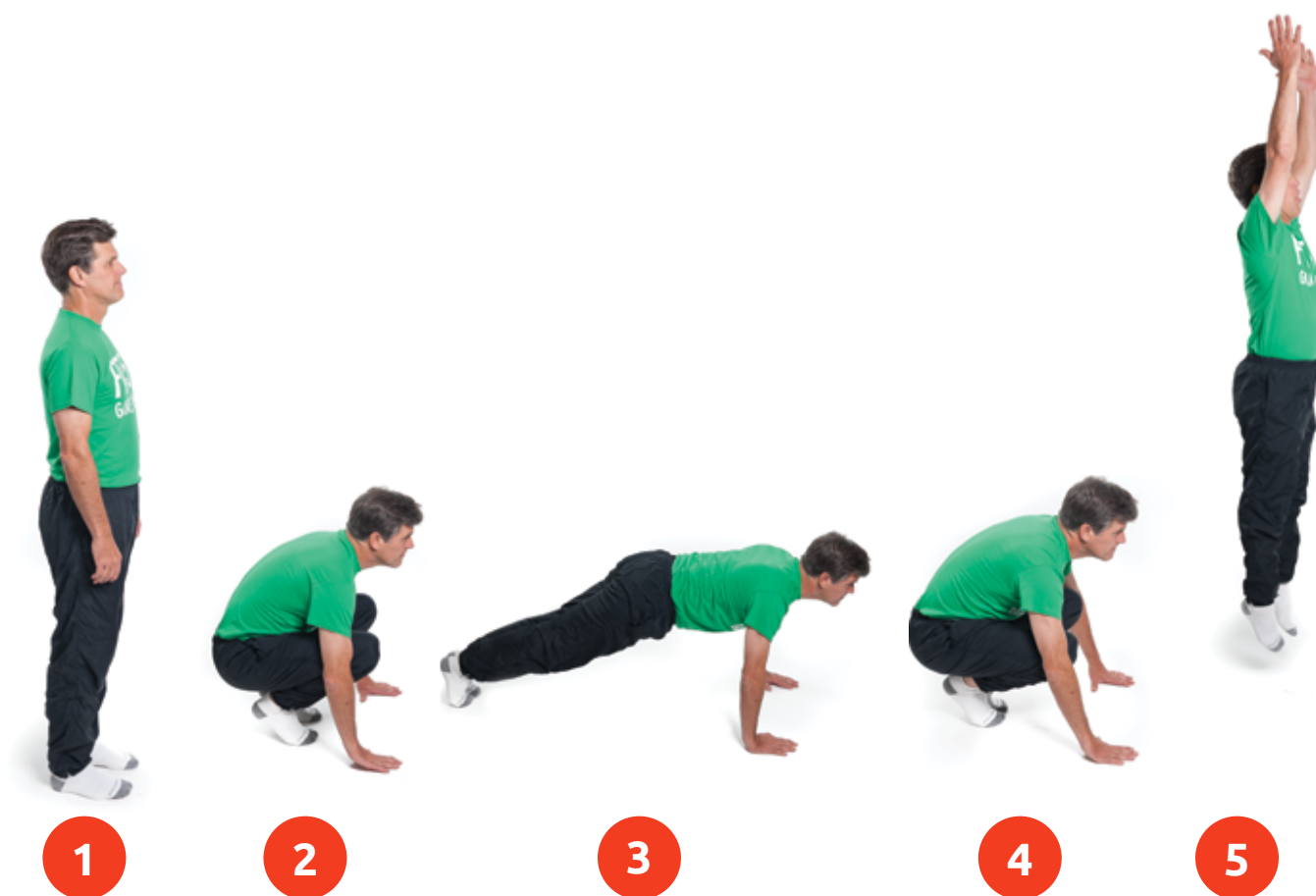
Tento zdroj bol podporený Grantom alebo číslom dohody o spolupráci, U27 DD001156, financovaným Centrami pre kontrolu a prevenciu chorôb. Za jeho obsah sú výlučne zodpovední autori a nemusia nevyhnutne predstavovať oficiálne názory Centier pre kontrolu a prevenciu chorôb alebo Ministerstva zdravotníctva a sociálnych služieb.

**Special
Olympics**



Angličáky

1. Drep. Dotknite sa zeme rukami tesne pred nohami.
2. Skočte alebo ukročte dozadu a dajte sa do polohy kliku.
3. Skočte alebo prikročte dopredu, aby ste sa dostali späť do polohy drepu.
4. Vyskočte vysoko do vzduchu s rukami nad hlavu. Pri dopade, kolená mierne zohnuté.



Na obrázku predseda Špeciálny olympiád, Tim Shriver

Striedavé výskoky na bedňu

Na toto cvičenie potrebujete bedňu alebo stolček.

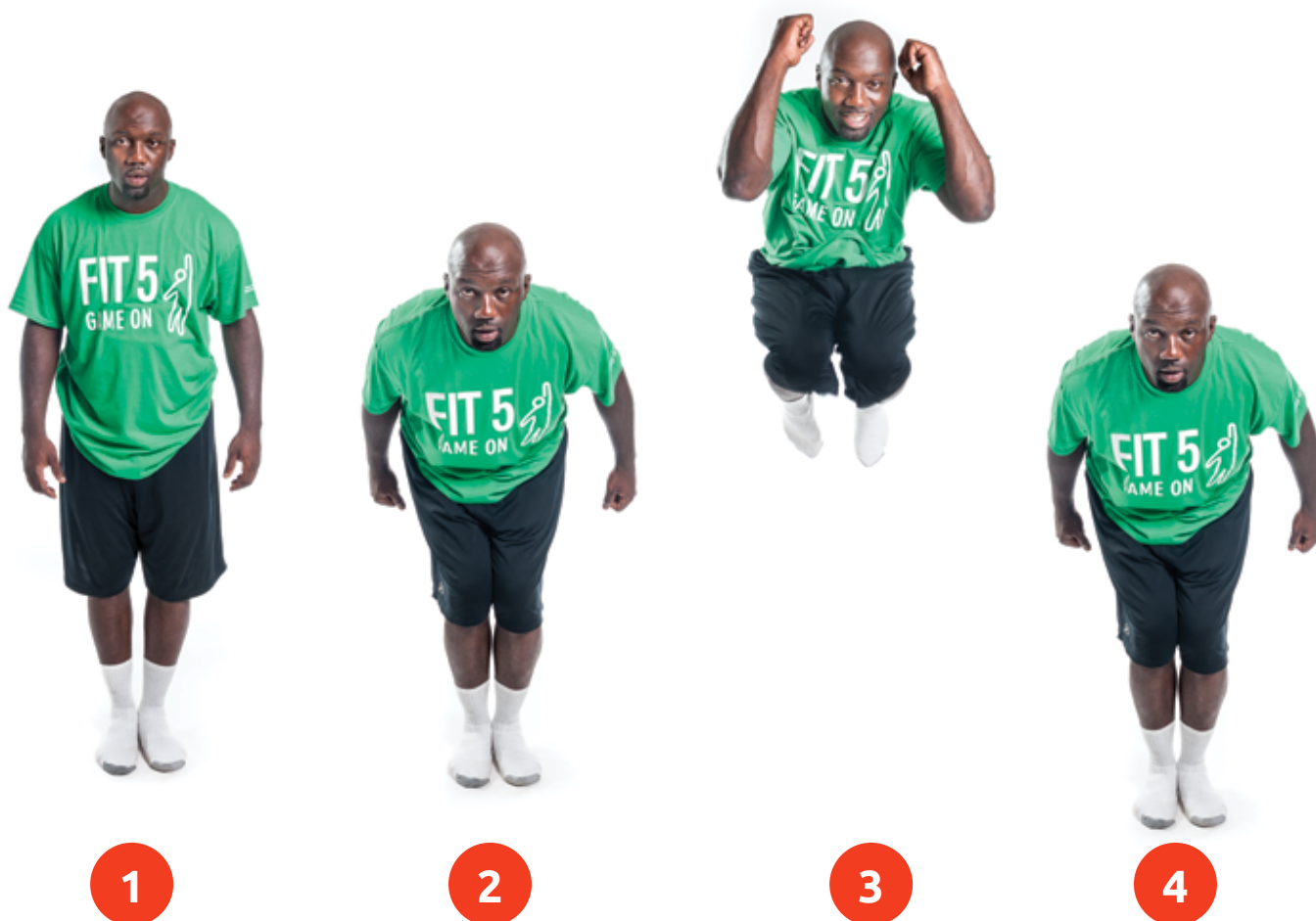
1. Začnite pravou nohou na bedňu alebo stolček.
2. Odrazte sa z oboch nôh, vyskočte a vymeňte nohy. Ľavá noha je teraz na bedni a pravá je na zemi.
3. Hneď ako budete v rovnováhe, odrazte sa znova a vymeňte nohy. Pravá noha je späť na bedni alebo stolčeku a ľavá noha je na zemi.
4. Pokračujte v skákaní a vymieňajte nohy.



Na obrázku ambasádorka Špeciálnych olympiád, Christa Bleull

Výskoky

1. Stojte s nohami spolu.
2. Švihnite rukami a ohnite kolená. Teraz vyskočte tak vysoko, ako dokážete pričom sa snažíte pritiahnúť kolená k sebe.
3. Pri každom výskoku sa pokúste pritiahnúť kolená čo najviac k hrudníku.



Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, James Black

Drep o stenu

1. Začnite tým, že stojíte pri stene. Postavte sa chrbtom k stene, aby ste mali nohy boli pred telom. Držte boky na stene.
2. Ohnite kolená a panvu. Mali by ste vyzeráť, akoby ste sedeli na imaginárnom kresle. Držte ruky pri tele alebo pred telom.
3. Kolená alebo stehná sa nesmú dotýkať.
4. Po celý čas držte svoje telo spevnené a chrbát majte opretý o stenu. Držte túto pozíciu 20 sekúnd.

POZNÁMKA: Tento cvik sa drží v polohe, takže sa nevykonáva v opakovaní. Na sťaženie tohto cviku, držte polohu o 10 sekúnd dlhšie. Pokračujte v navyšovaní času držania, až kým vydržíte 1 minútu.



Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Garrett Barnes

Mŕtvy ťah na jednej nohe

1. Začnite tým, že budete stáť vzpriamene s nohami spolu. Vystrite ruky pred seba do výšky ramien.
2. Držte rovnováhu na pravej nohe.
3. Ľavú nohu držte vystretú. Pomaly sa nakloňte dopredu a dvihnite ľavú nohu za seba.
4. Pomaly sa vystierajte bez toho, aby ste sa dotkli ľavou nohou zeme.
5. Cvičte všetky opakovania na jednej nohe a potom vymeňte za druhú nohu.



Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Matthew Whiteside

Predpažovanie

1. Stojte s rukami spustenými vedľa tela. Činky držte v rukách.
2. Držte ruky rovno. Pomaly predpažujte, až kým ruky nedosiahnu výšku ramien. Stiahnite brušné svaly tak, aby vaše plecia, boky a chrbát boli v jednej priamke. Nezakláňajte sa.
3. Pomaly spúšťajte ruky, aby ste sa vrátili do východiskovej polohy.

* Začnite s hmotnosťou 0,5 až 1 kg. Ak sa vám to zdá ľahké, pomaly zvyšujte hmotnosť o 0,5 až 1 kg. Ak nemáte závažia, môžete použiť plnú fľašu s vodou.



Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Alicia Gogue

Celý klik

1. Začnite v pozícii plank z úrovne 4. Položte ruky trochu širšie ako sú vaše ramená.
2. Ohnite lakte a posúvajte telo smerom k zemi. Pokúste sa dostať hrudník až na zem.
3. Vráťte telo späť do východiskovej polohy.
4. Počas celého cvičenia držte telo v priamej čiare od nôh až po plecia.



Na obrázku ambasádor Špeciálnych olympiád, Bryce Cole

Bočný plank

1. Ľahnite si na bok s lakťom pod ramenom. Položte jednu nohu na druhú.
2. Zdvihnite boky zo zeme. Držte telo v priamke. Pozerajte sa dopredu.
3. Držte túto pozíciu 20 sekúnd.

POZNÁMKA: Tento cvik sa drží v polohe, takže sa nevykonáva v opakovaníach. Na sťaženie tohto cviku, držte polohu o 10 sekúnd dlhšie. Pokračujte v navyšovaní času držania, až kým vydržíte 1 minútu.



Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Robert Jones

Skracovačky - dlane k členkom

1. Ľahnite si na chrbát. Dvihnite nohy priamo nad vaše boky a ruky nad hlavu.
2. Zdvihnite ruky. Ruky smerujú medzi nohy a pomaly dvíhate hlavu, krk a hornú časť chrbta od podložky. Pomaly spúšťajte chrbát späť do východiskovej polohy.

1



2



Na obrázku ambasádor Špeciálnych olympiád, Bryce Cole

Rotačné natáhovanie v sede

1. Sedíte vzpriamene na zemi s nohami vystretými pred telom. Preložte pravú nohu cez ľavú.
2. Pravú nohu majte položenú na zemi vedľa ľavého kolena.
3. Hornú časť tela vytočte smerom k pravej strane. Použite pravú ruku, aby ste sedeli vzpriamene. Ľavou rukou zatlačte na pravú nohu, to vám pomôže sa otočiť. Mali by ste cítiť natáhovanie v boku a na strane chrbta.
4. Vymeňte strany a opakujte strečing.



Na obrázku ambasádorka Špeciálnych Olympiád, Loretta Claiborne

Strečing bedrových kĺbov s prekríženými nohami

1. Ležte na zemi so zdvnutým pravým kolenom.
2. Položte ľavý členok na hornú časť pravého stehna.
3. Chyťte sa pod pravé stehno. Stehno pritiahnite k hrudníku. Mali by ste cítiť naťahovanie v ľavom boku.
4. Vymeňte nohy a opakujte strečing.



Na obrázku ambasádor Špeciálnych olympiád, Munir Vohra

Rotácia ramien strečing

1. Stojte alebo sedzte.
2. Položte pravú ruku vedľa ucha. Ohnite lakeť a natiahnite ruku nadol až na chrbát.
3. Teraz načiahnite ľavú ruku za chrbát. Ohnite lakeť a ľavú ruku natiahnite tak vysoko na chrbát, ako len môžete.
4. Mali by ste cítiť naťahovanie v oboch ramenách.
5. Opakujte naťahovanie ľavou rukou pri uchu.



Na obrázku športovec Špeciálnych olympiád, Solomon Burke