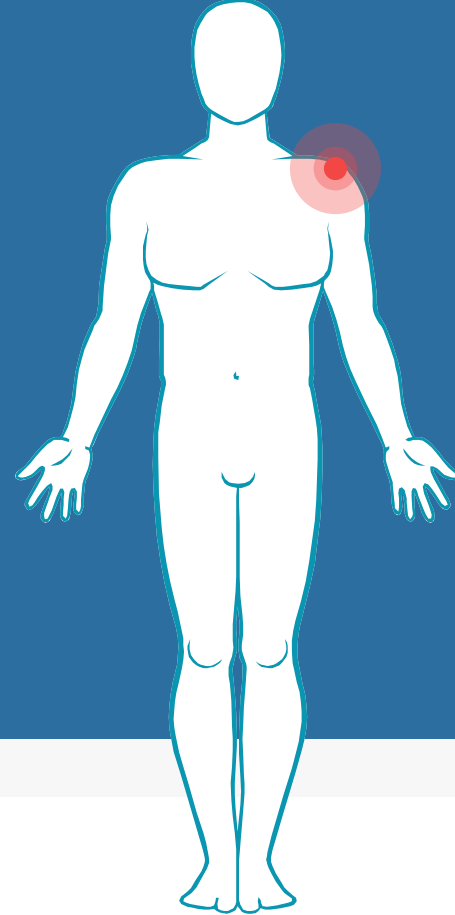


On-Call

Materiały cyfrowe

Aktywność fizyczna w różnych grupach wiekowych



Aktywność fizyczna w młodym wieku

- W dzieciństwie ćwiczenie pomaga:
 - kontrolować masę ciała,
 - budować silne mięśnie
 - budować zdrowe kości
 - zwiększać pewność siebie
 - rozwijać zdrowe wzorce snu



Aktywność fizyczna w młodym wieku

- Jak dzieci powinny trenować:
 - Dzieci powinny grać w różne gry i wypróbować kilka różnych rodzajów w celu rozwinięcia różnych umiejętności
 - Dzieci powinny być aktywne fizycznie przez co najmniej godzinę dziennie.
 - Uprawiać zorganizowane sporty w celu poznania innych ludzi i zwiększenia pewności siebie.



Aktywność fizyczna dla nastolatków

- Młodym ludziom ćwiczenia pomagają:
 - pozostać w dobrym zdrowiu.
 - pozostać w dobrej formie.
 - zwiększa pewność siebie
 - zapobiegać depresji



Aktywność fizyczna dla nastolatków

- Jak nastolatki powinny ćwiczyć:
 - Nastolatkowie powinni trenować co najmniej 30 minut dziennie.
 - Zajęcia dla nastolatków powinny być zabawne i ciekawe, a jeśli to możliwe, powinny być w stanie trenować z przyjaciółmi.



Aktywność fizyczna dla dorosłych

- Dla dorosłych, ćwiczenia pomagają:
 - pozostać zdrowym.
 - pozostać w dobrej formie.
 - zwiększać pewność siebie
 - zapobiegać depresji
 - przeżywać stres
 - zapobiega wielu problemom zdrowotnym.



Aktywność fizyczna dla dorosłych

- Jak dorośli powinni trenować:
 - Dorośli powinni trenować co najmniej 30 minut dziennie.
 - Z wiekiem nasze mięśnie zaczynają słabnąć, więc aby utrzymać dobrą kondycję, dorośli powinni skupić się na treningu siłowym.
 - trening odpornościowy pomoże im przyspieszyć metabolizm, który zaczyna zwalniać.



Aktywność fizyczna osób starszych

- Dla starszych ludzi, ćwiczenia pomagają:
 - pozostać w dobrym zdrowiu.
 - pozostać w dobrej formie.
 - utrzymać prostą postawę.
 - zapobiega wielu problemom zdrowotnym - zwłaszcza problemom związanym z sercem i cukrzycą.
 - Poczuć się lepiej psychicznie, żyć pełnią życia.



Aktywność fizyczna osób starszych

- Jak starsi ludzie powinni trenować:
 - osoby starsze powinny pozostać aktywne, ale też starać się nie przesadzać z treningiem
 - powinny skupiać się na równowadze, ćwiczeniach sercowo-naczyniowych.
 - trening odpornościowy pomoże im przyspieszyć metabolizm.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095