



Publikację dofinansowała Polsko - Niemiecka Współpraca Młodzieży, z dotacji 4x3 - prosta sprawą!

Koordynator projektu: Opolska Wojewódzka Komenda Ochotniczych Hufców Pracy (Środowiskowy Hufiec Pracy 8-6 w Namysłowie).

Organizacje partnerskie: Europa Direkt. e.V. Dresden (Niemcy), Klub Muzyczny „POLONEZ” (Ukraina).

## VADEMECUM SPORTOWCA „SMACZNIE, ZDROWO, NA SPORTOWO”



Publikacja jest rezultatem trójstronnego spotkania młodzieży pt. „Smacznie, zdrowo, na sportowo!”, którego głównym celem było zaktywizowanie młodzieży i społeczności lokalnej Namysłowa do edukacji prozdrowotnej i sportowej, jak również określenie realnych potrzeb w zakresie aktywnego spędzania czasu wolnego przy wykorzystaniu infrastruktury Namysłowa.

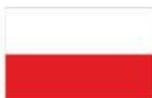


Befördert durch / Projekt dofinansowała



Deutsch-Polnisches Jugendwerk  
Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży





Publikację dofinansowała Polsko - Niemiecka Współpraca Młodzieży, z dotacji 4x3 - prosta sprawą!

## VADEMECUM SPORTOWCA „SMACZNIE, ZDROWO, NA SPORTOWO”



Publikacja jest efektem pracy młodzieży z Polski, Niemiec i Ukrainy podczas projektu pt. „Smacznie, zdrowo na sportowo!” który odbył się w Środowiskowym Hufcu Pracy w terminie od 25.06.2018 r. do 03.07.2018 r. w Namysłowie. Uczestnictwo w projekcie pozwoliło na zbadanie realnych potrzeb mieszkańców dotyczących aktywnego spędzania czasu wolnego, a także poznanie infrastruktury sportowej Namysłowa, co przedstawimy w niniejszym opracowaniu. Dzięki zajęciom o tematyce sportowej, spotkaniom warsztatowym ze specjalistami w zakresie żywienia i trenerami personalnymi, autorytetami w różnych dziedzinach sportu zdobyliśmy wiedzę teoretyczną i praktyczną, która zainspirowała uczestników trójstronnego spotkania do dalszego działania.



Befördert durch / Projekt dofinansowała



Deutsch-Polnisches Jugendwerk  
Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży

Oprócz bogatej relacji fotograficznej w wydaniu znajdują się treści odnoszące się do ulubionych rodzajów sportów (indywidualnych i grupowych) uczestników projektu i społeczności lokalnej, a także dotyczące rodzajów aktywności, jakie należy podejmować, by uprawiać daną dziedzinę sportu- nie narażając się przy tym na kontuzje. W vademecum opisane są sposoby dbania o kondycję, dieta oraz trening.

**Wiersz Edyty Pawlak przyświecał uczestnikom trójstronnego spotkania i napędzał do codziennej aktywności!!!**

Każde dziecko o tym wie:  
Chcesz być zdrowy-ruszaj się!  
Sport to bardzo ważna sprawa.  
Są reguły, jest zabawa.  
Jest dyscyplin co nie miara,  
Część z nich nowa, a część  
stara.  
Od wędkarstwa, sztuk  
łowieckich,  
od antycznych igrzysk  
greckich,  
poprzez dzieje, poprzez lata  
aż do współczesnego świata.  
Każdy znajdzie coś dla siebie.  
Sprawdz, co dobre jest dla  
ciebie.  
Może rolki, koszykówka,  
Rower, piłka lub siatkówka,  
Szachy, judo czy pływanie  
Taniec, skoki, żeglowanie  
legi, sanki i łyżwiarstwo,

Hokej, snowboard czy  
narciarstwo?  
Może tenis lub karate?  
Namów mamę,siostrę,tatę.  
Również dla twojego brata  
Dobrodziejstwa sportów  
świata:  
Refleks, sprawność, orientacja,  
Walka i rywalizacja.  
Ważna jest też ta zasada  
(to zaleta jest, nie wada):  
Nie są ważne tu medale,  
Lecz jak ćwiczysz-czy wytrzymałeś,  
czy szanujesz przeciwnika.  
Jaki jesteś, stąd wynika!  
Sport nauczyć może wiele.  
Zdrowy duch jest w zdrowym  
ciele,  
a z wszystkiego jedna racja:  
góra sport i rekreacja!

**Pomyśl na to by Vademecum przybrało formę alfabetu zrodził się podczas trwania warsztatów polsko-ukraińsko-niemieckich, kiedy to młodzież stwierdziła, iż będzie to prosty, a zarazem ciekawy sposób na przedstawienie tak obszernego tematu i zachęcenie młodych ludzi do dbałości o swoją kondycję poprzez uprawianie sportu, czy wprowadzenie odpowiednio zbilansowanej diety.**



Wypełnianie ankiet dotyczących zdrowego żywienia i aktywności fizycznej przez społeczność lokalną miasta Namysłów.

**A jak Aktywność fizyczna** - jest bardzo ważna, zarówno w życiu młodych osób, jak i starszych. Uprawianie sportu nie tylko wpływa na ładną sylwetkę i dobrą wydolność organizmu, ale również zapobiega wielu chorobom. Jest doskonałym sposobem na zmniejszenie napięciamięśniowego co znacząco obniża stres. Dlatego w każdym wieku należy się ruszać w miarę swoich możliwości. Wystarczy że będziesz starać się ćwiczyć przez 15-20 minut dziennie, a efekty pojawią się w mgnieniu oka.



## WYNIKI ANKIETY

Jednym z punktów projektu „SMACZNIE, ZDROWO, NA SPORTOWO” było przeprowadzenie ankiety wśród społeczności Namysłowa. Badanie dotyczyło poziomu aktywności fizycznej mieszkańców oraz ich poglądu na temat stanu infrastruktury sportowej. Zostało ono przeprowadzone 01.07.2018 i wzięło w nim udział 40 respondentów. Badane osoby wypowiedziały się w 5 pytaniach dotyczących częstotliwości uprawiania przez nich sportu, miejsc z których korzystają uprawiając sport, zauważanych przez nich braków w infrastrukturze sportowej oraz oceny zaplecza sportowego Namysłowa.

Grupa badawcza składała się z 25 kobiet i 15 mężczyzn w wieku od 18 do 60 lat. Spośród badanych 33 osoby napisały, że uprawiają sport. Respondenci najczęściej udają się na basen (31 osób), siłownię (29 osób) do parku (28 osób) i na boisko (20 osób). Mieszkańcom Namysłowa doskwiera brak skateparku (19 osób), ścieżek rowerowych (18 osób) oraz nowego stadionu i hali sportowo-widowiskowej (21 osób). Mimo zaznaczonych wcześniej braków w infrastrukturze, niemal połowa badanych mieszkańców oceniła jej poziom jako niezły, 13 osób jako dobry i tylko 5 osób stwierdziło, że stan zasobu sportowego jest niezadowalający.



Poranny rozruch młodzieży z wykorzystaniem siłowni zewnętrznej, znajdującej się w Parku Północnym.

**C jak Cel** - dla każdego sportowca najważniejszy element planowania sezonu. Zawodnik ustala cel do którego dąży poprzez cały proces przygotowania do zawodów. W zależności od dyscypliny może to być poprawa sylwetki dla kulturysty, szybkości dla sprintera, czy też siły dla strongmana.



Perfekcyjnie wykonany rzut Alexa podczas gry w bowling.

**B jak Bieganie** - to oprócz chodzenia jedna z najprostszych aktywności fizycznej człowieka. Każdy może zacząć biegać zawsze i wszędzie, bez wydawania pieniędzy. Od niedawna Jogging, czyli bieg od 7km/h stał się jedną z najpopularniejszych dyscyplin sportowych. Zaczyna się od krótkich przebieżek, kończy maratonami.



Codzienna przebieżka Ścieżką Zdrowia w Parku Północnym w Namysłowie.

**D jak Dieta** - jeden z najistotniejszych elementów planowania przygotowań do uzyskania jak najlepszej formy. Bez odpowiedniego odżywiania organizm sportowca nie będzie funkcjonował prawidłowo. Zła dieta będzie powodowała spadki jakości jego formy. Obniży się jego wydolność i siła oraz będzie narażony na liczne kontuzje. Dla zawodnika kulturysty dieta to podstawowy element całego dnia.





Przygotowanie sałatek przez młodzież z Ukrainy.



Dodatkowa dawka witamin podczas zajęć kulinarnych.

**E jak Efekty** - element życia sportowca, który świadczy o jego samozaparciu i sile dążenia do uzyskania jak najlepszego efektu swojej formy. Cele i Efekty są ze sobąściśle powiązane. Osiągając Cel uzyskujemy Efekt.

**F jak Fitness** - nowa forma aktywności fizycznej. Rozumiany jako styl życia – to nie tylko dbałość o sprawność ciała, ale także troska o wszystkie aspekty naszego życia: sposób zachowania, nawyki żywieniowe, aktywność w życiu codziennym, unikanie używek, odpowiednie proporcje pomiędzy pracą i wypoczykiem, odporność na sytuacje stresowe, regularność codziennych zajęć i cała gama pochodnych zachowań wpływających na poziom zadowolenia z życia. Jesteś „fit” czyli bycie sprawnym i zdrowym.

**G jak Gimnastyka** - czyli sport dla każdego, niezależnie od wieku, płci czy kondycji fizycznej. Obejmuje dzieci, młodzież, dorosłych, seniorów, osoby niepełnosprawne, czyli jest dostępna dla ogółu społeczeństwa. Już od najmłodszych lat towarzyszy nam podczas spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu m.in. wchodzenie na drzewo.



Praca nad choreografią układu tanecznego.



Poranne rozciąganie młodzieży na boisku.



**H jak Higiena** - powinniśmy o nią dbać zawsze, ale w lecie szczególnie. Upał to idealny moment dla rozwoju bakterii. Podczas uprawiania sportu zawsze trzeba zwracać uwagę na ogólną czystość miejsca, w którym się ćwiczy. Każdy trening powinien się kończyć prysznicem. Istotnym elementem higieny jest także temperatura wody. Chłodna kąpiel (do 27 stopni Celsjusza) działa pobudzająco, letnia i ciepła – uspokajająco.

**I jak Ironman** - zawody uważane za najbardziej prestiżowe zawody triathlonowe na świecie. Wyścigi organizowane są na dystansach: 3,86 km (2,4 mil) pływanie, 180,2 km (112 mil) jazda na rowerze i 42,195 km (maraton, 26,2 mil) bieg. Ironman-em stają się osoby które mają sobie coś do udowodnienia, całkowicie poświęcając się pasji jaką jest sport.

**J jak Jedzenie** - jest ważnym czynnikiem w codziennym życiu każdego z nas. Odżywiaj się regularnie, wybieraj produkty jak najmniej przetworzone, jedz jak najwięcej warzyw i owoców. Najlepiej jadać między 3 a 5 posiłków dziennie. Jeśli posiłki są bardziej obfite, wystarczy śniadanie, obiad i kolacja. Optymalne pory posiłków to śniadanie do godziny po przebudzeniu, obiad w środku dnia, w porze największej aktywności i kolacja 2-3 godziny przed snem.

**K jak Kulturyztyka** - dyscyplina sportowa, skupiająca się na wysiłku siłowym. Dyscyplina ta obejmuje ćwiczenia polegające przede wszystkim na podnoszeniu ciężarów oraz ćwiczenia dotyczące wytrzymałości całego organizmu. Ta dyscyplina nie wymaga specjalnego przygotowania - trening może rozpocząć każda zdrowa osoba, która będzie miała ochotę i czas na regularne wizyty na siłowni oraz dostosowanie rytmu ćwiczeń do budowania odpowiedniej masy mięśniowej.

**L jak Lenistwo** - jest problemem, z którym chyba każdy boryka się w większym lub mniejszym stopniu. Czy walka z bezruchem będzie skuteczna, zależy głównie od nas samych. Mała wydolność fizyczna stanowi większe ryzyko zgonu niż nadciśnienie czy wysoki poziom cholesterolu i jest drugim co do ważności czynnikiem ryzyka przedwczesnej śmierci. Dzięki nowym technologiom i mając lepszy dostęp do sprzętu sportowego coraz bardziej stajemy się ruchliwi, a mniej leniwi.



Smakołyki kuchni ukraińskiej podczas wieczorku narodowego.



Wspólny trening z instruktorem siłowni ActivSport.



Egzon podczas uderzenia z bekhendu.



**M jak Muzyka** - towarzyszy nam niemalże wszędzie. Dlaczego więc nie można połączyć muzyki ze sportem? Jest to doskonały pomysł, ponieważ odpowiednio dobrana muzyka w czasie ćwiczeń fizycznych potrafi w dużym stopniu podnieść sprawność umysłu, ale także i ciała. Dodatkowo wprowadza nas w stan relaksu oraz odprężenia. Muzyka poprawia nasz nastrój, sprawia, że częściej i dłużej ćwiczymy, a co więcej nie męczymy się w zbyt wielkim stopniu. Czujemy się, więc mniej zmęczeni, mamy ogromną ilość energii, a to sprawia, że możemy trenować dłużej i poprawić swoje dotychczasowe wyniki.

Dzięki codziennej aktywności fizycznej, spędzaniu czasu na świeżym powietrzu, oraz warsztatów muzycznych w tym dyskoteki, młodzież podczas obozu mogła się poczuć bezstresowo, swobodnie i zapomnieć na ten czas o codziennych troskach.

**N jak Nowości** - dzięki nowym technologiom sport wchodzi na jeszcze wyższy poziom. Takie nowości jak system „VAR” w piłce nożnej, lub „Hawk-eye” w tenisie ziemnym, pokazują że dyscypliny sportowe muszą się rozwijać, aby były jeszcze atrakcyjniejsze.

**O jak Obiekty sportowe** - to arenę sportowe na których kibice jak i sportowcy przeżywają niezapomniane chwile. Co roku budowane są olbrzymie, nowoczesne stadiony, hale, boiska, które kosztują miliony, na których mogą pomieścić się dziesiątki tysięcy fanów. Dzięki takim obiektom sportowcy wspinają się na najwyższy poziom, a kibic jest w „7 niebie” będąc częścią tych wydarzeń.

**P jak pływanie** - pływać może i powinien każdy niezależnie od wieku, płci, czy też masy ciała. Jest to jedna z form rekreacji i ważną częścią w procesie rehabilitacji. Przebywanie w środowisku wodnym znacznie ułatwia wykonywanie ruchów, pozornie zmniejsza masę ciała, poprawia wentylację płuc, oraz układ krwionośny.

**R jak Rekreacja** - stanowi formę czynnego wypoczynku z zachowaniem współzawodnictwa jako czynnika motywującego. Dzięki niej następuje regeneracja sił, utrzymanie sprawności fizycznej oraz dobrego stanu zdrowia. Powoduje m.in. wzrost tolerancji wysiłku fizycznego oraz zwiększenie siły mięśniowej stabilizującej stawy. Sprawdza się wśród seniorów, jak również dla osób uprawiających sport wyczynowy w przeszłości. Jednym słowem jest to forma wypoczynku dla wszystkich.



Każda wolna chwila dawała możliwości do bycia aktywnym, również poprzez wspólne śpiewanie i granie na instrumentach.



Uczestnicy podczas treningu na kortach tenisowych.



Wspólny wyjazd do Aquaparku.

**S jak Sport** - jest to forma aktywności, która może być prawdziwą przyjemnością i sposobem na życie. Jest niesamowitą pasją, którą każdy może się „zarazić”. Sport staje się coraz bardziej popularny zarówno wśród dzieci i młodzieży jak i dorosłych. Sport sprawia nam przyjemność, może być formą rozrywki. Jednak jest bardzo ważnym aspektem zdrowego życia, a kondycja fizyczna jest przydatna w różnych niespodziewanych sytuacjach. Warto więc uprawiać jakąś dyscyplinę sportową, choćby tylko dla zdrowia.

**S jak Ścieżka zdrowia** - daje nam znakomite możliwości rozwijania umiejętności ruchowych, ale także kształtuje wyobraźnię ruchową, bo pozwala na indywidualne warianty jej pokonywania. Ten zestaw urządzeń sportowo-rekreacyjnych najczęściej ustawionych w warunkach naturalnych służy do rozwijania sprawności fizycznej. Ta forma aktywności jest na tyle przyjemna, gdyż spędzamy ją na wolnym powietrzu blisko natury.

**T jak Trening** - trenujemy po to aby poprawić nasze cechy motoryczne: (siła, szybkość, zwinność, wytrzymałość itp.) jak również zwiększać masę mięśniową czy redukować poziom tkanki tłuszczowej. Najlepiej wcześniej zasięgnąć wiedzy u trenera personalnego, aby pokazał jak dobrze wykonywać rozmaite ćwiczenia podczas wykonywania treningu.

**U jak Urazy** - w grach zespołowych jak i w dyscyplinach indywidualnych są prawie nieodłącznym elementem w dzisiejszym świecie sportu. Są najczęściej przyczyną zaniechania lub zaprzestania kariery sportowej.

Aby sport cieszył i pozytywnie wpływał na nasze zdrowie i samopoczucie musimy wybrać taki, aby nie tylko był dla nas przyjemny, ale przede wszystkim, nie szkodził. Poszczególne rodzaje sportów, zmuszają do pracy określone partie mięśni



Świetna zabawa podczas wieczorku niemieckiego.



Jedna z figur akrobacycznych w wykonaniu zespołu POLONEZ.

i stawów, dlatego wybierając sport dla siebie, warto mieć na uwadze swoje upodobania oraz dolegliwości. Rekreacyjny wysiłek fizyczny nie tylko nie powinien być przykrym obowiązkiem, powodującym frustrację, ale również nie może być źródłem kontuzji czy pogorszenia naszego stanu zdrowia.

Występuje 5 głównych zasad aby uniknąć kontuzji.

Trening zaczynaj od rozgrzewki i kończ rozciąganiem, pij wodę, nie forsuj się, chroń części ciała podatne na urazy.

Zdaniem uczestników projektu największym zainteresowaniem wśród sportów indywidualnych podczas obozu cieszył się tenis ziemny, który rozwija cechy motoryczne oraz efektywnie pozwala spalić tkankę tłuszczową (ok.700 kalorii podczas jednogodzinnego treningu.) Jeśli chodzi o dyscypliny drużynowe, to u dziewczyn ulubioną grą była siatkówka, a u chłopców piłka nożna.



Trening pod okiem trenera personalnego  
Kuby Kwaśniewskiego.



Ba liczy się hart ducha i odpowiednie podejście do sprawy...  
mimo nabitych kontuzji.



Wspólna zabawa uczestników i strażaków z przeciąganiem liną.



„Kto pierwszy, ten lepszy...”, jedna z zabaw uczestników  
podczas Pikniku Rodzinnego.

**W jak Współzawodnictwo** - przedzej czy później, pojawia się w każdym sporcie, jednak nie dla wszystkich przynosi ono dobre rezultaty. Dzięki rywalizacji polepszamy swoje osiągi, łamiemy bariery, bijemy rekordy.

**Z jak Zdrowie** - większość ludzi wie dokładnie, że sport to zdrowie. Aktywność fizyczna i ćwiczenia na świeżym powietrzu przyczyniają się do poprawy kondycji i wydolności organizmu. Osoby które uprawiają sport są bardziej szczęśliwi. Regularnie ćwicząc wzmacniajmy nasze mięśnie i stawy, dzięki czemu będziemy cieszyć się ich sprawnością przez długie lata.



Uczestnicy zaopatrywali się w zdrową żywność  
na namysłowskim targowisku.

**Zwieńczeniem projektu „Smacznie,  
zdrowo na sportowo” w ramach Polsko  
Niemieckiej Współpracy Młodzieży  
był zorganizowany Piknik Rodzinny  
dla społeczności lokalnej, na którym  
zorganizowano dietetyczny  
poczęstunek, gry, zabawy, mecz piłki  
nożnej czy wernisaż fotografii z prze-  
biegu obozu. Ważnym punktem Pikniku  
był pokaz z pierwszej pomocy  
przedmedycznej PPSP w Namysłowie,  
trening pod okiem pani Magdaleny  
Piekarek oraz pokaz umiejętności  
członków Drużyny Czarnego Orła.**





Pamiątkowe zdjęcie wszystkich uczestników podczas pikniku rodzinnego.

Cel projektu został osiągnięty w 100%. Podczas 8 - dniowego międzynarodowego spotkania młodzież brała udział w warsztatach o tematyce sportowej, w warsztatach ze specjalistami w zakresie żywienia i dbałości o sylwetkę, spotkaniach z autorytetami w dziedzinie sportu, zajęciach ruchowych, turniejach, które rozbudzały w uczestnikach przedsięwzięcia rywalizację grupową oraz indywidualną. Efektem tego były wypowiedzi uczestników oraz wychowawców i instruktorów.

**Joanna (wychowawca):** „Młodzież nauczyła się przede wszystkim, że sport to fantastyczna forma spędzania czasu jak również fakt, iż w dzisiejszym świecie znajomość języków obcych zdecydowanie daje nieograniczone możliwości, chociażby w poznawaniu rówieśników z innych krajów”.

**Magda (instruktor fitness):** „Z prawdziwą przyjemnością prowadziłam zajęcia z uczestnikami projektu, takie przedsięwzięcia pokazują jak ważny w życiu młodych ludzi jest sport ale nie tylko. Miałam okazję widzieć, jak młodzi ludzie mają okazję się integrować i wspólnie zdobywać zamierzone cele, bawiąc się przy tym w rewelacyjny sposób”.

**Kuba (instruktor personalny):** „Trening jeszcze się nie skończył. Uczestnicy będą trenować w swoich krajach. A na następny rok, jak obiecali, przyjadą pokazać rezultaty”.

**Benedikt (tłumacz):** „Co to była za świetna grupa. Chętnie po raz kolejny zaangażuję się w podobny projekt”.

**Nico (uczestnik z Niemiec):** Polecam. Jeśli ktoś lubi sport. Graliśmy w koszykówkę, biegaliśmy po parku. Powtórzyłbym to chętnie”.



**Magda (dietetyk):** „Bardzo fajnie współpracowało mi się z młodzieżą, są chętni do zdobywania nowej wiedzy, a i tak wiedzą dużo, na pewno na temat zdrowego odżywiania się, co mnie jako dietetyka ogromnie cieszy..., przecież jesteśmy tym co jemy”.

**Nadiya (wychowawca):** „Ten projekt pomógł mi określić swoją dietę i dobrać odpowiednie ćwiczenia sportowe”.

**Yurii (uczestnik z Ukrainy):** „Projekt pomógł mi zrozumieć jak dbać o własne ciało i zdrowo się odżywiać”.

**Ewa (uczestnik z Polski):** „Dzięki poznanym ćwiczeniom, jak wrócę do domu to zaczynam się odchudzać”.

**Aleks (uczestnik z Niemiec):** „To był mój najlepszy obóz sportowy, w którym brałem udział, a było ich trochę”.

**Darek (instruktor tenisa ziemnego):** „To był najbardziej aktywny projekt i najbardziej usportowieni uczestnicy”.

**Mathias (uczestnik z Niemiec):** „Program sportowy bardzo interesujący. Dużo gier/sportów drużynowych. Mili wychowawcy”.

**Karol (uczestnik z Polski):** „Cieszę się że mogłem być częścią tego projektu”.

**Mariia (uczestnik z Ukrainy):** „Ten projekt pomógł mi dowiedzieć się jak mam jak się prawidłowo odżywiać i rozwijać swoją aktywność fizyczną”.

**Prosha (uczestniczka z Niemiec):** „Nie spodziewałam się tak znakomicie zorganizowanego obozu sportowego”.



Iryna marzy o pracy w straży pożarnej, podczas projektu miała możliwość choć na chwilę stać się strażakiem.



Dobra zabawa towarzyszyła wszystkim uczestnikom obozu do samego końca.



## **DIETA:**

Odpowiednie odżywianie jest fundamentem budowania szeroko pojętej sylwetki - czy mamy do czynienia ze sportem zawodowym czy rekreacyjnym - dieta jest nieodłączną częścią całego procesu przemian. Umiejętność dobrania odpowiedniego systemu w danym okresie, ustawienie odpowiedniej podaży kalorii, makroskładników oraz odpowiednich proporcji pomiędzy nimi, ilości wody, witamin i minerałów wraz z całą resztą suplementacji uzupełniającej jest bardzo ważne i będzie prowadziło do utrzymania naszego organizmu w pełnym zdrowiu.

Na początku układania jakiejkolwiek diety, ważne jest, żebyśmy znali nasze wyniki badań krwi, podstawą jest tutaj aby zbadać całą tarczycę, lipidogram, próby wątrobowe, badanie IgE zależnej oraz IgG zależnej – te dwa ostatnie badania pozwolą nam na wykluczenie z diety produktów alergizujących. Reszta to już obserwacje i eliminacje produktów, które będą nam szkodzić oraz wpływ obranego systemu dietetycznego na naszą formę. Dopiero po ok. dwóch - trzech miesiącach możemy mówić o kompletnej indywidualizacji diety, kiedy to zaczniemy rozumieć reakcje naszego organizmu.

### **CIEKAWOŚĆ**

**Czy wiesz że:**

**Witamina C ulatnia się z organizmu godzinę po jej spożyciu?**

**Aby utrzymać jej stabilne stężenie w okresie przeziębienia należy suplementować ją co 1-2 godziny w ilości 500 mg.**

Wyjściowe wartości dla każdego zdrowego początkującego to:

białko 30 % / węglowodany 50 % / tłuszcze 20 %

Zakończmy więc przykładem:

Dla zdrowego 20 letniego chłopaka, wartości diety zwiększającej jakościową masę mięśniową będą wyglądać następująco:

3000 kcal

225 g białka (900 kcal)

375 g węglowodanów (1500 kcal)

66 g tłuszczy (600 kcal)

Oczywiście jest to przykład, wartości nie będą odpowiednie dla wszystkich, każdy ma inną wagę oraz somatotyp, musicie o tym pamiętać!

### **CIEKAWOŚĆ**

**Czy wiesz że:**

**Człowiek posiada w swoim ciele od 450 do 500 mięśni.**



## **Przykładowa dieta w przypadku dnia treningowego:**

Śniadanie:

Hydrolizat białka serwatki  
Awokado  
Olej lniany  
Cynamon, Kardamon

Posiłek II:

Wołowina rostbef  
Olej z wiesiołka  
Warzywa

Posiłek III:

Mięso z piersi kurczaka  
Olej z czarnuszki  
Warzywa

Posiłek IV przed treningiem:

Mięso z piersi indyka  
Ryż basmati  
Warzywa

Posiłek V po treningu:

Dorsz  
Ryż jaśminowy  
Warzywa

CIEKAWOSTKA

**Czy wiesz że:**

**Mięśnie nie rosną podczas treningu, tylko w trakcie odpowiedniej regeneracji po jego zakończeniu. Porządkowy sen to gwarancja regeneracji i przyrostu masy mięśniowej.**

**TRENING:**

Trening tak samo jak dieta jest mocną sprawą indywidualną. Każda osoba ma inne predyspozycje genetyczne, więc nie możemy mówić o jednym typie treningu dla każdego. Oczywiście zaczynając współpracę z nowym podopiecznym, który jest osobą początkującą zawsze zaczynamy od treningu adaptacyjnego typu FBW - Full Body Workout.

Przed przystąpieniem do treningu bardzo ważnym jest, aby odpowiednio rozgrzać nasz organizm. Różnego rodzaju krążenia ramion czy bioder mają za zadanie dograć nasze stawy i przygotować je do wzmożonego wysiłku fizycznego.

Warto nadmienić tutaj, że mięśnie pracują optymalniej w wyższej temperaturze, więc trening w tank topie w zimnej sali nie jest dobrym pomysłem.

CIEKAWOSTKA

**Czy wiesz że:**

**Najwyższy poziom testosteronu męzczyzna osiąga w wieku 16-17 lat. Od tego momentu poziom ten stopniowo się obniża, a od 30 roku życia spada o 1% na każdy rok.**

## **Przykładowa rozgrzewka wstępna:**

Pierwszy etap to część aerobowa, wykonujemy ją na przyrządach takich jak rower, bieżnia czy też orbitrek. Należy pamiętać, że nie jest to pełna sesja aerobowa, która ma za zadanie spalać tkankę tłuszczową. Jest to kilku minutowa faza rozruchu podnosząca temperaturę oraz poprawiająca ukrwienie i elastyczność mięśni.

## **Przykładowy zestaw ćwiczeń na rozgrzanie stawów:**

**Staw barkowy:** okrężne ruchy ramion w przód i tył na lekko zgiętych łokciach.  
20 ruchów o przodzie oraz 20 do tyłu.

**Staw łokciowy:** na uniesionych w bok ramionach i zgiętych łokciach, zataczamy koła przedramionami.  
20 ruchów do wewnętrz oraz 20 do zewnętrz.



**Staw nadgarstkowy:** ramiona mocno ugięte w łokciach skierowane do przodu. Zataczamy koła dłońmi mocno ściśniętymi w pięść.

Po 20 ruchów w każdą stronę.

**Staw biodrowy:** stojąc w rozkroku z rękami opartymi o biodra, zataczamy obszerne koła biodrami.

20 ruchów w każdą stronę.

**Staw kolanowy:** stajemy w pozycji lekko pochylonej z rękami opartymi na udach. Zaczynamy zataczać delikatne koła kolanami.

20 ruchów w każdą stronę.

#### **Przykładowy trening klatki piersiowej w systemie treningu SPLIT:**

Rozpiętki na bramie 4 serie po 10-15 powtórzeń (wstępne zmęczenie)

Wyciskanie sztangielek w skosie dodatnim 4 serie po 10 powtórzeń

Wyciskanie sztangi na ławce poziomej 4 serie po 8-10 powtórzeń

Pompki na poręczach 3-4 serie po 10-12 powtórzeń

Wyciskanie sztangielek wąsko 3 serie po max powtórzeń.

#### **Przykładowy dzień treningowy początkującego w systemie FBW:**

Wyprosty nóg na maszynie

Przysiad ze sztangą na plecach

Wiosłowanie sztangą podchwytym

Wyciskanie sztangielek na ławce poziomej

Wyciskanie żołnierskie

Wyciskanie sztangi wąsko

Uginanie przedramion ze sztangą prostą do czoła

Wspięcia a palce

Spięcia brzucha leżąc płasko na macie



## **Uczestnicy projektu:**

**Grupa polska:** Kacper Kużma, Rafał Kulczycki, Kamil Mrowiec, Roksana Harwes, Karol Szulc, Krzysztof Harmatowski, Mikołaj Matuszek, Ewa Zajączkowska, Dawid Szymała, Wiktoria Szewczyk, Karol Raduchowski. Wychowawcy: Iwona Dobrzańska, Joanna Zacharów, Dariusz Materniak. Tłumacz: Benedikt Baron.

**Grupa niemiecka:** Mumme Mathias, Haxhovig Egzon, Meier Nico, Adames Reyes Alexander, Kluge Florian, Voigt Tom – Michael, Goran Ismail Prosha, Rezai Mohsen, Müller Josefine. Wychowawcy: Margula Alicja, Neyer Franziska

**Grupa ukraińska:** Nanivskyi Yurii, Martushekevych Iryna, Petryshak Solomiia, Bai Diana, Zhravetskyj Artur, Krylevych Serhii, Tovarnytska Mariana, Siletskyi Markian, Leshkovych Mariia, Bobchuk Andrii. Wychowawcy: Siletska Mariya, Lushchevska Nadiya

Publikacja została dofinansowana z Polsko- Niemieckiej Współpracy Młodzieży, z dotacji 4x3 - prosta sprawa!

Wyłączną odpowiedzialność za treść publikacji ponosi wydawca. PNWM nie odpowiada za wykorzystanie tych informacji w jakikolwiek sposób.

## PUBLIKACJA BEZPŁATNA

Podziękowania dla osób/instytucji, które wsparły naszą inicjatywę:

ActivSport Namysłów, szczególnie podziękowania chcemy złożyć Panu Kubie Kwaśniewskiemu, który pomagał nie tylko podczas ćwiczeń, ale przede wszystkim przy tworzeniu niniejszej publikacji.

Starostwo Powiatowe w Namysłowie

Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej

Izba Regionalna - pani Jadwiga Kawecka, pan Edward Marek

Drużyna Czarnego Orła

Korty Tenisowe „SME3” - pan Dariusz Materniak

Pani Magdalena Piekarek - instruktor fitness

Tłumaczenie:

język niemiecki: młodzież niemiecka z Lipska (wsparcie Alicja Margula),  
język ukraiński: młodzież ukraińska z Sambora (wsparcie Nadya Lushchevska).

Autorzy zdjęć: Ewa Zajączkowska, Adames Reyes Alexander, Leshkovych Maria

Grafika i druk: EXPRES DRUK - Agencja Reklamowa - Drukarnia Namysłów

Niniejsza publikacja została dofinansowana ze środków  
Polsko-Niemieckiej Współpracy Młodzieży



Deutsch-Polnisches Jugendwerk  
Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży



Die Publikation kofinanzierte die Deutsch-Polnische Jugendkooperation mit Subventionen 4x3 - eine einfache Sache!  
Projektkoordinator: Opolska Wojewódzka Komenda Ochotniczych Hufców Pracy (Środowiskowy Hufiec Pracy 8-6 w Namysłowie).  
Partnerorganisationen: Europa Direkt. e.V. Dresden (Niemcy), Klub Muzyczny „POLONEZ“ (Ukraїна)

## DAS VADEMEKUM EINES SPORTLERS

### "Lecker, gesund, sportlich!"



Die Veröffentlichung ist das Ergebnis eines dreigliedrigen Jugendtreffens "Lecker, gesund, sportlich!", Deren Hauptzweck unter anderem die Aktivierung der Jugend und der lokalen Gemeinde von Namysłów für Gesundheits- und Sportunterricht war. Außerdem war das Ziel das Benennen der wirklichen Bedürfnisse im Bereich der aktiven Freizeitgestaltung mit Hilfe der Infrastruktur von Namysłów.



Befördert durch / Projekt dofinansowana



Deutsch-Polnisches Jugendwerk  
Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży



Die Publikation kofinanzierte die Deutsch-Polnische Jugendkooperation mit Subventionen 4x3 - eine einfache Sache!

## DAS VADEMEKUM EINES SPORTLERS

### "Lecker, gesund, sportlich!"



Die Publikation ist das Ergebnis der Arbeit von Jugendlichen aus Polen, Deutschland und der Ukraine während des Projekts "Lecker, gesund, sportlich!", die in dem staatlichem Berufsförderwerk für sozial benachteiligte Jugendliche vom 25.06.2018 bis 03.07.2018 in Namysłów stattfand. Die Teilnahme am Projekt machte es möglich, die wirklichen Bedürfnisse der Teilnahme was Freizeitaktivitäten betrifft festzustellen, sowie Kenntnisse was die Sportinfrastruktur von Namysłów betrifft zu untersuchen, die auch in diesem Papier präsentiert werden. Dank mehreren Sportworkshops und Treffen mit Experten auf dem Gebiet der Ernährung und Sport, dank verschiedenen Behördenbesuchen wo die Angestellten verschiedene Dinge zum Thema Sport und Ernährung thematisierten, haben die Jugendlichen theoretische und praktische Kenntnisse gewonnen. Dies inspirierte die Teilnehmer zum weiteren Agieren.



Befördert durch / Projekt dofinansowana



Deutsch-Polnisches Jugendwerk  
Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży

Dank den zahlreichen Fotos und Eindrücken in diesem Heft, wird inhaltlich dargestellt was die Lieblingssportarten der Projektteilnehmer und der lokalen Gemeinschaft waren (Einzel- und Gruppensportarten). Es wird auch beschrieben wie die sportlichen Risiken was Verletzungen betrifft aussehen – die Möglichkeiten diesen Zustand einer Kontusion. Das Vademeum beschreibt Möglichkeiten, auf den Zustand, die Ernährung und das Training zu achten.

Edyta Pawlaks Gedicht förderte alltägliche Aktivitäten der Projektteilnehmer!!!

Jedes Kind weiß das:

Du willst gesund sein - also beweg dich!

Sport ist eine sehr wichtige Sache.  
Es gibt Regeln, es macht Spaß.

Es gibt Disziplinen,  
einige von ihnen neu und einige alt.  
Angefangen mit dem Angeln, Jagen,  
von den alten griechischen Spielen,  
durch die Geschichte, durch die Jahre  
bis in die moderne Welt.

Jeder wird etwas für sich finden.  
Überprüfe, was gut für dich ist.

Vielleicht Roller, Basketball,  
Fahrrad, Fußball oder Volleyball,  
Schach, Judo oder Schwimmen

Tanzen, Springen, Segeln

Laufen, Rodeln und Skaten,

Hockey, Snowboarden oder Skifahren?

Vielleicht Tennis oder Karate?

Überzeuge deine Mutter, Schwester  
und Vater vom Sport.

Auch deinen Bruder

Die Vorteile des Sports:

Reflexe, Effizienz, Orientierung,  
Kampf und Wettbewerb.

Das Prinzip ist auch wichtig

(Dies ist ein Vorteil, kein Nachteil):  
Medaillen sind hier nicht wichtig  
aber wie du trainierst – wie

ausdauernd,  
wie du den Gegner respektierst.

Wie du bist wird hier gezeigt!

Sport kann viel lehren.

Ein gesunder Geist ist in einem  
gesunden Körper,

Und die Schlussfolgerung lautet:  
Hoh lebe der Sport und die  
Freizeitaktivitäten!

Die Idee dazu das Handbuch in Form von einem Alphabet herzustellen, kam während eines Workshops der polnisch-ukrainisch-deutschen Jugend auf. Die Jugendlichen stellten fest, dass es eine interessante und lehrhafte Art und Weise wäre gewisse Dinge zum Thema Sport und Ernährung zu präsentieren. Dies könnte deren Meinung nach junge Menschen dazu ermutigen, sich für den Sport zu interessieren oder die Einführung einer ausgewogenen Ernährung in Betracht zu ziehen.



Ausfüllen von Fragebögen über gesunde Ernährung und körperliche Aktivität durch die Gemeinde Namysłów.

**A wie Aktivität** - Körperliche Aktivität ist sehr wichtig, sowohl im Leben von jungen Menschen als auch von älteren Menschen. Sport zu treiben beeinflusst nicht nur eine schöne Figur und gute Körperleistung, sondern beugt auch vielen Krankheiten vor. Es ist eine großartige Möglichkeit, Muskelverspannungen zu reduzieren, und auch Stress deutlich zu reduzieren. Daher solltest du dich in jedem Alter so oft wie möglich bewegen. Nur 15-20 Minuten reichen und du merkst einen immensen Unterschied.



## ERGEBNISSE

Einer der Punkte des Projekts "Lecker, gesund, sportlich!" war die Durchführung einer Umfrage in der Gemeinde Namysłów. Die Forschung befasste sich mit dem Grad der körperlichen Aktivität der Bewohner und ihrer Sicht auf den Zustand der Sportinfrastruktur. Es wurde am 01/07/2018 durchgeführt und 40 Teilnehmer nahmen daran teil. Die Teilnehmer kommentierten 5 Fragen bezüglich der Häufigkeit ihres Sports, der Orte, an denen sie Sport treiben, der Mängel, die sie in der Sportinfrastruktur bemerkten, und der Bewertung der Sportanlagen von Namysłów. Die Forschungsgruppe bestand aus 25 Frauen und 15 Männern im Alter von 18 bis 60 Jahren. Von den Befragten haben 33 Personen geschrieben, dass sie Sport treiben. Die Befragten gehen in der Regel zum Schwimmbad (31 Personen), Fitnessstudio (29 Personen) in den Park (28 Personen) und zum Fußballplatz (20 Personen). Die Bewohner sind durch das Fehlen eines Skate-Parks nicht zufrieden (19 Personen), durch das Fehlen von Radwegen (18 Personen) und ein neues Stadion und Sporthalle könnten deren Meinung nach nicht schaden (21 Personen). Trotz der in der Infrastruktur festgestellten Engpässe bewertete fast die Hälfte der befragten Einwohner das Niveau als gut, und zwar 13 Personen als gut und nur 5 Personen gaben an, dass der Zustand des Sportbestandes unbefriedigend sei.



Morgensport von den Projektteilnehmern in einem Outdoor-Fitnessstudio im Nordpark.

### C

**Ziel** - das wichtigste Element der Saisonplanung für jeden Sportler. Der Spieler bestimmt das Ziel, das er während des Vorbereitungsprozesses für den Wettbewerb anstrebt. Abhängig von der Disziplin kann es eine Verbesserung in der Figur des Bodybuilders sein, Geschwindigkeit für einen Sprinter oder Stärke für einen starken Mann.



Alex's perfekter Schuss beim Boowling.

### B

**Laufen** - es ist eine der einfachsten körperlichen Aktivitäten eines Menschen neben dem Gehen. Jeder kann überall und jederzeit starten, ohne Geld auszugeben. Seit kurzem ist Jogging oder Laufen ab 7 km / h eine der beliebtesten Sportarten. Manche laufen kurz, manche nehmen sogar am Marathon teil.



Tägliches Jogging im Nordpark in Namysłów.



**D wie Diät** - Eines der wichtigsten Elemente der Planung der Vorbereitungen, um die beste Form zu bekommen. Ohne richtige Ernährung wird der Körper des Sportlers nicht richtig funktionieren. Eine schlechte Ernährung führt zu einem Rückgang der Qualität der körperlichen Form. Die Effizienz und Stärke des Körpers wird gesenkt und wird zahlreichen Verletzungen ausgesetzt sein. Für einen Bodybuilding Sportler ist Diät ein Grundelement des Tages.



Zubereitung von Salaten von Jugendlichen aus der Ukraine.



Arbeit an einer Tanzchoreographie.



Morgendehnung der Jugend auf dem Platz.



Eine zusätzliche Dosis von Vitaminen während der Kochkurse

**E wie Effekte** - Ein Element des Lebens des Athleten, das seine Selbstverleugnung und die Kraft des Strebens nach der besten Wirkung seiner Form bezeugt. Ziele und Effekte sind eng miteinander verbunden. Indem wir das Ziel erreichen, erhalten wir den Effekt.

**F wie Fitness** - eine neue Form der körperlichen Aktivität. Als Lebensstil verstanden - es geht nicht nur um die Leistungsfähigkeit des Körpers, sondern auch um alle Aspekte unseres Lebens: Verhalten, Essgewohnheiten, Aktivität im Alltag, die richtige Balance zwischen Arbeit und Freizeit, Widerstand gegen Stresssituationen, und eine ganze Reihe abgeleiteter Verhaltensweisen, die das Niveau der Lebenszufriedenheit beeinflussen. Sie sind "fit", also sportlich und gesund.

**G wie Gymnastik** - Sport für alle, unabhängig von Alter, Geschlecht oder körperlicher Verfassung. Umfasst Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Menschen mit Behinderungen, d. H. es ist für alle zugänglich. Schon in jungen Jahren begleitet die Gymnastik uns im Freien zB das Beklettern eines Baumes ist ein Aspekt.



**H wie Hygiene** - Wir sollten immer auf sie achten, besonders im Sommer. Wärme ist das perfekte Umfeld für das bakterielle Wachstum. Achte beim Sport immer auf die Reinheit des Ortes, an du trainierst. Jedes Training sollte mit einer Dusche enden. Ein wichtiges Element der Hygiene ist auch die Wassertemperatur. Ein kühles Bad (bis zu 27 Grad Celsius) wirkt anregend, sommerlich und beruhigend.

**I wie Ironman** - Der Wettbewerb gilt als der renommierteste Triathlon-Wettbewerb der Welt. Die Rennen werden auf Distanzen durchgeführt: 3,86 km Schwimmen, 180,2 km Radfahren und 42,195 km Laufen (Marathon, 26,2 Meilen). Ironman wird zu Menschen, die etwas zu beweisen haben und sich ganz der Leidenschaft des Sports widmen.

## J

**Essen** - ist ein wichtiger Faktor im täglichen Leben von jedem von uns. Esse regelmäßig, wähle die am wenigsten verarbeiteten Produkte, esse so viel Gemüse und Obst wie möglich. Es ist am besten, zwischen 3 und 5 Mahlzeiten pro Tag zu essen. Wenn die Mahlzeiten großzügiger sind, reichen Frühstück, Mittag- und Abendessen. Die besten Mahlzeiten sind das Frühstück bis zu einer Stunde nach dem Aufstehen, Mittagessen in der Mitte des Tages, zur Zeit der größten Aktivität und Abendessen 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen.

## K

**Bodybuilding** - eine Sportdisziplin, die sich auf Krafttraining konzentriert. Diese Disziplin beinhaltet Übungen, die hauptsächlich auf Gewichtheben und Übungen für die Kraft des ganzen Körpers basieren. Diese Disziplin erfordert keine spezielle Vorbereitung - das Training kann von jeder gesunden Person begonnen werden, die den Wunsch und die Zeit haben wird, das Fitnessstudio regelmäßig zu besuchen und den Bewegungsrhythmus anzupassen, um die entsprechende Muskelmasse aufzubauen.

## L

**Faulheit** - ist ein Problem, das wahrscheinlich jeder mehr oder weniger kennt. Ob der Kampf mit der Faulheit effektiv sein wird, hängt hauptsächlich von uns selbst ab. Geringe körperliche Leistungsfähigkeit gibt ein höheres Todesrisiko als dies Bluthochdruck tut, genauso wie ein hoher Cholesterinspiegel, und ist der zweitwichtigste Risikofaktor für einen vorzeitigen Tod. Dank neuer Technologien und besserem Zugang zu Sportgeräten werden wir aktiver und weniger faul.



Leckereien der ukrainischen Küche während des nationalen Abends.



Gemeinsames Training mit einem ActivSport-Fitnessstrainer.



Exxon ist bereit, den Ball mit einer Rakete zu werfen.



**M wie Musik** - sie begleitet uns fast überall. Warum kannst du Musik nicht mit Sport kombinieren? Dies ist eine großartige Idee, denn richtig ausgewählte Musik während körperlicher Übungen kann die Effizienz des Geistes, aber auch des Körpers erheblich verbessern. Darüber hinaus führt es uns in einen Zustand der Entspannung und Relaxation. Musik verbessert unsere Stimmung, lässt uns mehr und mehr trainieren, und wir werden auch nicht zu müde. Wir fühlen uns weniger müde, haben viel Energie und können länger trainieren und unsere Ergebnisse verbessern.

Dank täglicher körperlicher Aktivität, Zeit im Freien und Musikworkshops mit Diskotheken konnte sich die Jugend während des Camps stressfrei fühlen und die alltäglichen Sorgen vergessen.

**N wie Neuigkeiten** - Dank neuer Technologien steigt der Sport auf ein noch höheres Niveau. Solche Neuigkeiten wie das "VAR"-System im Fußball oder "Hawk-Eye" im Tennis zeigen, dass sich Sportdisziplinen entwickeln müssen, um sie noch attraktiver zu machen.

**O**  
**Sportanlagen** - sind beispielsweise Sportarenen, auf denen Fans und Sportler unvergessliche Momente erleben. Jedes Jahr entstehen riesige, moderne Stadien, Hallen, Stadtplätze, die Millionen kosten, auf die Zehntausende Fans passen. Dank solcher Objekte klettern die Athleten auf das höchste Level.

**P**  
**Schwimmen** - Jeder kann schwimmen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Gewicht. Es ist eine der Formen der Erholung und ein wichtiger Teil des Rehabilitationsprozesses. Der Aufenthalt in der aquatischen Umwelt erleichtert Bewegungen erheblich, verringert scheinbar das Körpergewicht, verbessert die Lungenventilation und das Kreislaufsystem.

## R

**Freizeitbeschäftigung**- es ist eine Form der aktiven Erholung, bei der der Wettbewerb als Motivationsfaktor erhalten bleibt. Dank ihr gibt es eine Regeneration der Kraft, Aufrechterhaltung der körperlichen Fitness und gute Gesundheit. Dank dessen entsteht unter anderem eine erhöhte Toleranz von körperlicher Bewegung und erhöhte Muskelkraft, die die Gelenke stabilisiert. Es funktioniert gut sowohl bei Senioren als auch bei Menschen, die in der Vergangenheit Profisport betrieben haben. Mit einem Wort, es ist eine Form der Entspannung für alle.



Jeder freie Moment gab Gelegenheit, aktiv zu werden, auch indem Instrumente gespielt und gesungen wurde.



Teilnehmer während des Trainings auf Tennisplätzen.



Eine gemeinsame Reise in den Aquapark.



**S wie Sport** - es ist eine Form der Aktivität, die eine echte Freude und eine Art zu leben ist. Es ist eine unglaubliche Leidenschaft, mit der sich jeder anstecken kann. Sport wird immer beliebter bei Kindern und Jugendlichen, sowie Erwachsenen. Sport macht uns glücklich, es kann eine Form der Unterhaltung sein. Es ist jedoch ein sehr wichtiger Aspekt eines gesunden Lebens, denn körperliche Verfassung ist in verschiedenen unerwarteten Situationen nützlich. Es lohnt sich also Sport zu treiben, wenn auch nur für die Gesundheit.

## S

**Pfad der Gesundheit** - Er gibt uns ausgezeichnete Möglichkeiten, Bewegungsfertigkeiten zu entwickeln, aber er prägt auch die Bewegungs-vorstellung, weil er individuelle Möglichkeiten bietet, diese zu überwinden. Dieses Set von Sport- und Freizeitgeräten, die meistens unter natürlichen Bedingungen aufgestellt werden, wird verwendet, um körperliche Fitness zu entwickeln. Diese Form der Aktivität ist angenehm genug, weil wir sie im Freien in der Umgebung der Natur verbringen.

**T wie Training** - Wir trainieren, um unsere motorischen Eigenschaften (Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer, etc.) zu verbessern sowie die Muskelmasse zu erhöhen oder den Körperfettanteil zu reduzieren. Es ist am besten, zuerst darüber mit einem persönlichen Trainer zu reden, damit dieser zeigt, wie man verschiedene Übungen während des Trainings macht.

## U

**Verletzungen** - sowohl in Mannschaftsspielen als auch in Einzeldisziplinen sind Verletzungen in der heutigen Sportwelt fast schon ein fester Bestandteil. Sie sind der häufigste Grund, eine Sportkarriere aufzugeben oder zu beenden. Damit Sport unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden verbessern und positiv beeinflussen kann, müssen wir uns dafür entscheiden, dass es für uns nicht nur angenehm ist, sondern vor allem, dass es uns nicht schadet.



Viel Spaß beim deutschen Abend.



Eine der akrobatischen Figuren des POLONEZ-Teams.

Individuelle Sportarten zwingen bestimmte Teile von Muskeln und Gelenken zu arbeiten, so dass Sie sich für eine Sportart entscheiden müssen, um Ihren Geschmack und Ihre Beschwerden zu berücksichtigen. Freizeitsport sollte nicht nur keine lästige Pflicht sein, Frustration verursachen, sondern auch keine Quelle von Verletzungen oder Verschlechterungen unserer Gesundheit sein.

Es gibt 5 Hauptregeln, um Verletzungen zu vermeiden.

Beginnen Sie mit einem Aufwärmtraining und beenden Sie das Training mit einem Abchlusstraining, trinken Sie Wasser, setz dich nicht selber unter Druck, schütz deine Körperteile die anfällig für Verletzungen sind.

Den weiblichen Teilnehmern des Projekts zufolge lag das größte Interesse der einzelnen Sportarten während des Camps im Tennis, welches motorische Eigenschaften entwickelt und effektiv Körperfett verbrennt (etwa 700 Kalorien während des einstündigen Trainings), bei den Jungs war es Fußball.



Training unter der Aufsicht vom Personal Trainer Kuba Kwaśniewski.



Weil die Stärke des Geistes und der richtige Umgang mit dem Thema Sport wichtig sind... trotz der Verletzungen.



Gemeinsamer Spaß von Teilnehmern und Feuerwehrleuten mit Tauziehen.



"Der erste ist der Gewinner ..., ein Spiel der Teilnehmer während des Familienpicknicks".

**W wie Wettbewerb** - früher oder später erscheint es in jedem Sport, aber es bringt keine guten Ergebnisse für alle. Dank der Konkurrenz verbessern wir unsere Leistung, brechen Barrieren, brechen Rekorde.

## Z

**Gesundheit** - Die meisten Menschen wissen genau, dass Sport Gesundheit bedeutet. Körperliche Aktivität und Outdoor-Übungen tragen dazu bei, den Zustand und die Leistungsfähigkeit des Körpers zu verbessern. Menschen, die Sport treiben, sind glücklicher. Wir stärken regelmäßig unsere Muskeln und Gelenke, wodurch wir Ihre Fitness für viele Jahre erhalten bleiben kann.



Die Teilnehmer suchten und kauften gesundes Essen auf dem Marktplatz von Namysłów.

**Der Höhepunkt des Projekts "Lecker, gesund, sportlich!" im Rahmen der Deutsch-Polnisch-Ukrainischen Jugendkooperation war ein Familienpicknick für die lokale Gemeinschaft, wo diätetisches Essen, Spiele, Fußballspiel und verschiedene Fotosessions des Camps stattfanden. Ein wichtiger Punkt des Picknicks war das Beibringen der ersten vormedizinischen Hilfe der PPSP in Namysłów, das Training unter der Aufsicht von Magdalena Piekarék und das Zeigen der Fähigkeiten der Mitglieder des Black Eagle Teams.**





Ein unvergessliches Bild aller Teilnehmer beim Familienpicknick.

Das Ziel des Projekts wurde zu 100% erreicht. Während der 8-tägigen internationalen Tage und dem Treffen junger Menschen fanden viele Sportworkshops statt, mit Experten auf dem Gebiet Sport und Ernährung. Es fanden Treffen mit Behörden im Bereich des Sports statt, es gab viel körperliche Aktivitäten, Turniere, und sportliche Wettbewerbe. Das Resultat dessen waren die Aussagen der Teilnehmer sowie der Pädagogen und Ausbilder.

**Joanna (Lehrer):** "Die Jugend hat vor allem gelernt, dass der Sport eine fantastische Möglichkeit ist, um Zeit sowie die Tatsache zu verbringen, dass in der heutigen Welt, Fremdsprachenkenntnisse auf jeden Fall unbegrenzte Möglichkeiten geben, auch in dem Wissen ihrer Kollegen aus anderen Ländern."

**Magda (Fitnessstrainerin):** "Mit großem Vergnügen habe ich Kurse mit Projektteilnehmern durchgeführt. Solche Projekte zeigen, wie wichtig der Sport ist, aber nicht nur. Ich hatte die Möglichkeit zu sehen, wie junge Menschen die Möglichkeit haben, sich zu integrieren und ihre Ziele gemeinsam zu erreichen, während sie sich auf eine sensationelle Weise amüsieren."

**Kuba (Personal Trainer):** "Das Training ist noch nicht vorbei. Die Teilnehmer trainieren in ihren Ländern. Und für das nächste Jahr, wie versprochen, werden sie kommen, um die Ergebnisse zu zeigen."

**Benedikt (Übersetzer):** "Was für eine großartige Gruppe es war. Gerne wieder."

**Nico (Teilnehmer aus Deutschland):** "Nur zum Empfehlen. Wenn man Sport mag. Wir haben basketball gespielt und im park gelaufen. Immer wieder gern."



**Magda (Ernährungswissenschaftler):** "Sehr cool kooperierte die Jugend miteinander, sie sind eifrig neue Kenntnisse zu erwerben, und wissen sehr viel was gesunde Ernährung betrifft was mich sehr glücklich macht."

**Nadiya (Erzieherin):** "Dieses Projekt hat mir geholfen, meine Ernährung zu bestimmen und die richtigen Sportübungen zu wählen."

**Yurii (Teilnehmer aus der Ukraine):** "Das Projekt hat mir geholfen zu verstehen, wie ich mich um meinen Körper kümmern muss und gesundes Essen essen sollte."

**Ewa (Teilnehmer aus Polen):** "Dank der Übungen die ich hier lerne, fange ich an abzunehmen."

**Aleks (Teilnehmer aus Deutschland):** "Es war mein bestes Sportcamp, an dem ich teilgenommen habe und es gab einige davon."

**Darek (Tennislehrer):** "Es war das aktivste Projekt und die sportlichsten Teilnehmer."

**Mathias (Teilnehmer aus Deutschland):** "Sportprogramm voll interessant! Viele Teamspiele. Nette Erzieher."

**Karol (Teilnehmer aus Polen):** "Ich bin froh, dass ich ein Teil dieses Projekts sein konnte."

**Mariia (Teilnehmerin aus der Ukraine):** "Dieses Projekt half mir zu lernen, richtig zu essen und meine körperliche Aktivität zu entwickeln."

**Prosha (Teilnehmer aus Deutschland):** "Ich habe ein so hervorragend organisiertes Sportcamp nicht erwartet."



Iryna träumt davon, in der Feuerwehr zu arbeiten, während des Projekts hatte sie die Gelegenheit, für eine Weile Feuerwehrfrau zu sein.



Viel Spaß begleitete alle Teilnehmer des Projekts bis zum Ende.



## **DIÄT:**

Ausreichende Ernährung ist die Grundlage für den Aufbau einer definierten Figur - egal ob es sich um Berufs- oder Freizeitsport handelt - die Ernährung ist ein untrennbarer Bestandteil des gesamten Transformationsprozesses. Die Möglichkeit, das entsprechende System in einem bestimmten Zeitraum zu wählen, eine ausreichende Versorgung mit Kalorien, und geeigneter Anteil zwischen diesen Kalorien, die Menge an Wasser, Vitaminen und Mineralien, zusammen mit dem Rest der zusätzlichen Ergänzung spielen eine große Rolle. Die Einstellung ist sehr wichtig und führt dazu dass unser Körper in voller Gesundheit bleibt.

Zu Beginn jeder Diät, ist es wichtig, dass wir unsere Blutwerte kennen. Das Wichtigste hier die gesamten Schilddrüse, Lipide, Lebertests, und ähnlich. Der Rest sind individuelle Beobachtungen und Eliminierungen von Produkten, die uns schädigen und schlechte Auswirkungen auf unsere Form haben. Erst nach etwa zwei oder drei Monaten können wir über die vollständige Individualisierung der Ernährung sprechen, wenn wir anfangen, die Reaktionen unseres Körpers zu verstehen.

**Wusstest du das schon?**

**Vitamin C entweicht eine Stunde nach dem Verzehr aus dem Körper.**

**Die Startwerte für jeden gesunden Anfänger sind:**

Protein 30% / Kohlenhydrate 50% / Fett 20%

Beispiel:

Für einen gesunden 20-jährigen Mann wird der Wert einer Diät, die die Qualität der Muskelmasse erhöht, wie folgt aussehen:

3000 kcal

225 g Protein (900 kcal)

375 g Kohlenhydrate (1500 kcal)

66 g Fett (600 kcal)

Natürlich ist dies ein Beispiel, die Werte werden nicht für jeden geeignet sein, jeder hat ein anderes Gewicht und Somatotyp, daran muss man sich erinnern!

**Wusstest du das schon?**

**Der Mensch hat 450 bis 500 Muskeln in seinem Körper.**



## **Beispiel Diät für einen Trainingstag:**

Frühstück:

Molkenproteinhydrolysat

Avocado

Leinöl

Zimt-Kardamom

Mahlzeit II:

Rindfleisch

Nachtkerzenöl

Gemüse

Mahlzeit III:

Hühnerbrust

Schwarzkümmelöl

Gemüse

Mahlzeit IV vor dem Training:

Putenbrustfleisch

Basmati-Reis

Gemüse

V Mahlzeit nach dem Training:

Kabeljau

Jasminreis

Gemüse

## **Wusstest du schon?**

**Muskeln wachsen nicht während des Trainings, nur während der richtigen Regeneration nach dem Training. Guter Schlaf ist eine Garantie für Regeneration und Steigerung der Muskelmasse.**

## **TRAINING**

Das Training sowie die Diät sind eine stark individuelle Angelegenheit. Jeder Mensch hat verschiedene genetische Veranlagungen, so dass wir nicht über eine Art von Training für jeden sprechen können. Am Anfang ist das geeignete ein Full Body Workout.

Bevor du mit dem Training beginnst, ist es sehr wichtig, deinen Körper richtig aufzuwärmen. Verschiedene Arten der Durchblutung der Arme oder Hüften sollen unsere Gelenke aufwärmen und sie auf eine erhöhte körperliche Anstrengung vorbereiten.

Es ist erwähnenswert, dass die Muskeln bei einer höheren Temperatur optimal arbeiten

## **Wusstest du schon?**

**Das höchste Testosteronlevel wird von einem Mann im Alter von 16 bis 17 Jahren erreicht. Von diesem Moment an nimmt dieses Level allmählich ab, und ab dem 30. Lebensjahr sinkt es für jedes Jahr um 1%.**

## **Ein Beispiel für ein vorbereitendes Aufwärmen:**

Die erste Stufe ist der aerobe Teil, wir machen es auf solchen Geräten wie Fahrrad, Laufband oder Orbitrek. Es sollte daran erinnert werden, dass dies keine vollständige aerobe Sitzung ist, die entwickelt wurde, um Körperperfekt zu verbrennen. Es sind ein paar Minuten zum Aufwärmen, die die Temperatur erhöhen und die Durchblutung und Muskelflexibilität verbessern.

## **Beispiel Training zum Aufwärmen der Gelenke:**

**Schultergelenk:** kreisförmige Armbewegungen nach vorne und hinten eicht gebogene Ellbogen.

20 Züge auf der Vorderseite und 20 auf der Rückseite.

**Handgelenk:** Arme stark an den Ellenbogen nach vorne gebeugt. Wir umkreisen unsere Hände mit fest geballten Händen.  
20 bewegt sich in jede Richtung.



**Hüftgelenk:** Zu deinen Füßen stehen wir mit den Händen auf den Hüften, wir fegen unsere großen Räder mit unseren Hüften.  
20 bewegt sich in jede Richtung.

**Kniegelenk:** Wir stehen leicht gebeugt mit den Händen auf den Oberschenkeln. Wir beginnen die zierlichen Räder mit unseren Knien zu schwanken.  
20 bewegt sich in jede Richtung.

#### **Ein Beispielhaftes Brusttraining im SPLIT-Trainingssystem:**

Spannweite am Tor 4 Sätze von 10-15 Wiederholungen (anfängliche Ermüdung)  
Quetschen der Hanteln in einer positiven Diagonale 4 Sätze von 10 Wiederholungen  
Quetschen der Bar auf einer horizontalen Bank 4 Sätze von 8 bis 10 Wiederholungen  
Push-ups auf Handläufen 3-4 Serien von 10-12 Wiederholungen  
Kurzes Zusammendrücken der Hanteln 3 Sätze nach max. Wiederholungen.

#### **Ein Beispiel für einen Anfänger-Trainingstag im FBW-System:**

Beinverlängerungen an der Maschine  
Kniebeuge mit der Langhantel auf dem Rücken  
Eine Langhantel mit einer Falle rudern  
Dumbbells auf einer horizontalen Bank zusammendrücken  
Soldat quetschen  
Quetschen Sie die Bar knapp  
Biege Unterarme mit geraden Balken zur Stirn  
Klettern und Finger  
Kürze des Abdomen flach auf der Matte liegen



## **Projektteilnehmer:**

**Polnische Gruppe:** Casper Kuzma, Rafał Kulczycki, Kamil Mrowiec, Roksana Harwes Karol Szulc, Krzysztof Harmatowski, Nicholas Matuszek Zajączkowska Eva, David Szymała, Victoria Szewczyk, Charles Raduchowski. Lehrer: Iwona Dobrzańska, Joanna Zacharów, Dariusz Materniak. Übersetzer: Benedikt Baron.

**Deutsche Gruppe:** Mumme Mathias, Haxhovig Exons, Nico Meier, Alexander Adames Reyes, Florian Kluge, Tom Voigt - Michael Goran Ismail Prosha, Mohsen Rezai, Müller Josefine. Pädagogen: Margula Alicja, Neyer Franziska.

**Ukrainische Gruppe:** Nanivskyi Jurij, Martushekevych Iryna, Petryshak Solomiia Bai Diana Zhravetskyy Arthur Krylevych Serhii, Tovarnytskyi Mariana Siletskyi Markiian, Leshkovych Mariia, Bobchuk Andrii. Erzieher: Siletska Mariya, Lushchevska Nadiya.

Die Publikation wurde von der Deutsch-Polnisch-Ukrainischen Jugendkooperation mit Subventionen 4x3 kofinanziert - eine einfache Sache!

Der Herausgeber ist allein verantwortlich für den Inhalt der Veröffentlichung. PNWM ist nicht verantwortlich für die Verwendung dieser Informationen in irgendeiner Weise.

## KOSTENLOSE VERÖFFENTLICHUNG

Danke an die Leute / Institutionen, die unsere Initiative unterstützt haben:

ActivSport Namysłów, ein besonderer Dank an Herrn Kwaśniewski, der nicht nur bei den Übungen, sondern vor allem bei der Erstellung dieser Publikation geholfen hat

Poviat Eldership in Namysłów

Poviat Hauptquartier der staatlichen Feuerwehr

Regionalkammer - Frau Jadwiga Kawecka, Herr Edward Marek

Schwarzes Adler-Team

Tennisplätze "SME3" - Herr Dariusz Materniak

Frau Magdalena Piekarek – Fitnessstrainerin

Übersetzung:

Deutsche Sprache: Deutsche Jugend aus Leipzig (Unterstützung von Alicja Margula)

Ukrainische Sprache: Ukrainische Jugend aus Sambor (Unterstützung von Nadya

Lushchevska)

Fotoautoren: Ewa Zajączkowska, Adames Reyes Alexander, Leshkovych Mariia

Grafik und Drucken: EXPRESDRUK - Agencja Reklamowa - Drukarnia Namysłów

Diese Publikation wurde kofinanzierte die  
Deutsch-Polnische Jugendkooperation subventionen



Deutsch-Polnisches Jugendwerk  
Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży





Публікація дофінансована Польсько-Німецькою Співпрацею Молоді, з дотації 4x3 - проста справа!

Координатор проекту: Опольська Воєводська Команда Добровільних Загонів Праці (Осередок Загону Праці 8-6 в Намислові).

Партнерські організації : Європа Direkt. e.V. Dresden (Німеччина), Клуб Музичний „POLONEZ“ (Україна).

## ПАМ'ЯТКА СПОРТСМЕНА "СМАЧНО, ЗДОРОВО, СПОРТИВНО!"



Публікація є результатом трьохсторонньої зустрічі молоді під заголовком "Смачно, здорово, спортивно!", головною метою якої було не що інакше, як активізація молоді і місцевої спільноти Намислова до оздоровчої і спортивної освіти, визначення реальних потреб в сфері активного проведення вільного часу, використовуючи інфраструктури Намислова.



Befördert durch / Projekt dofinansowana



Deutsch-Polnisches Jugendwerk  
Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży



Публікація дофінансована Польсько-Німецькою Співпрацею Молоді, з дотації 4x3 - приста справа!

## ПАМ'ЯТКА СПОРТСМЕНА "СМАЧНО, ЗДОРОВО, СПОРТИВНО!"



Намислов 2018

Публікація є результатом роботи молоді з Польщі, Німеччини та України під час проекту під заголовком "Смачно, здорово, спортивно!", який відбувся в Осередку Загону Праці в Намислові від 25.06.2018р. до 03.07.2018р. Участь в проекті дала можливість дослідити реальні потреби мешканців щодо активного проведення вільного часу, а також пізнати спортивну інфраструктуру Намислова, що і є представлено в даній розробці. Завдяки заняттям на спортивну тематику, зустрічам із спеціалістами в сфері харчування та особистими тренерами, фахівцями з різних галузей спорту, а також були здобуті теоретичні та практичні знання, які надихнули учасників до подальших дій.



Befördert durch / Projekt gefördert von



Deutsch-Polnisches Jugendwerk  
Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży

Крім насиченого фотозвіту у виданні знаходиться повідомлення про улюблені види спорту (індивідуальні та групові) учасників проекту та місцевої спільноти; а також повідомлення про ті види активності, які слід розвивати, не травмуючись. Видемекум описує способи догляду за станом, дієтою та тренуванням.

## **ВІРШ ЕДІТИ ПАВЛЯК НАДАВАВ НАСНАГИ УЧАСНИКАМ ТРИСТОРОННЬОЇ ЗУСТРІЧІ І ПІШТОВХУВАВ ЇХ ДО ЩОДЕННОЇ АКТИВНОСТІ!!!**

КОЖНА ДИТИНА ПРО ТЕ ЗНАЄ:  
ТИ ХОЧЕШ БУТИ ЗДОРОВИЙ - РУХАЙСЯ!  
СПОРТ ТО ДУЖЕ ВАЖЛИВА СПРАВА.  
Є ПРАВИЛА, Є ЗАБАВА. Є ДИСЦИПЛІН ЩО НЕ МИРА  
НОВА ЧАСТИНА З НІХ, І СТАРА ЧАСТИНА.  
ВІД РИБОЛОВСТВА, МИСЛИВСЬКИХ МИСТЕЦТВ  
ВІД АНТИЧНИХ ГРЕЦЬКИХ ЗМАГАНЬ  
ЧЕРЕЗ ІСТОРІЮ, ЧЕРЕЗ РОКИ  
АЖ ДО СУЧАСНОГО СВІТУ....

Задум про це, щоб ПАМ'ЯТКА прийняла форму алфавіту, народився під час роботи польсько-українсько-німецьких занять. Молодь констатувала, що це буде безпосередній і одночасно цікавий спосіб висвітлення такої обширної теми. Це стало головною метою заохочення молодих людей до збереження фізичної форми через зайняття спортом, використання відповідно збалансованої дієти.



Заповнення анкет, що стосуються здорового харчування і фізичної активності, мешканцями міста Намислів.

**А як Активність фізична** - дуже важлива, як в житті молодих осіб, так і старших. Зайняття спортом не тільки впливає на гарну фігуру і добру життєдіяльність організму, але також запобігає багатьом хворобам. Вона є досконалим способом на зменшення м'язової напруги, що значно знижує стрес. Тому в будь-якому віці слід рухатися в міру своїх можливостей. Якщо ти старатимешся тренуватися 15-20 хвилин щодня - ефекти з'являться миттєво.



## РЕЗУЛЬТАТИ АНКЕТИ

Одним з пунктів проекту "СМАЧНО, ЗДОРОВО, СПОРТИВНО!" було переведення анкети серед спільноти Намислова. Дослідження стосувалося рівня фізичної активності мешканців, а також їх погляду на стан спортивної інфраструктури. Анкетування було проведене 01.07.2018, у ньому взяло участь 40 респондентів. Тематика висвітлилася в 5 питаннях: частоти занять спортом, місце заняття спортом, недоліків в спортивній інфраструктурі, а також оцінки спортивного інвентаря Намислова. Дослідна група складалася з 25 жінок і 15 чоловіків віком від 18 до 60 років. З числа досліджуваних 33 особи написали, що займаються спортом. Респонденти найчастіше ходять в басейн (31 осіб), до тренажерів (29 осіб), до парку (28 осіб) і на спортивний майданчик (20 осіб). Мешканцям Намислова бракує скейтпарку (19 осіб), велосипедних стежок (18 осіб), а також нового стадіону і спортивно-видовищного павільйону (21 осіб). Незважаючи на недоліки в інфраструктурі, майже половина мешканців оцінила рівень, як непоганий, 13 осіб як добрий і лише 5 осіб констатувало, що стан спортивного запасу малозадовільний.



Ранкова зарядка молоді з використанням тренажерів, що знаходяться в Північному Парку

**Ц як Ціль (Мета)** - Для кожного спортсмена найважливішим елементом є планування сезону. Учасник змагання установлює ціль, до якої прямує через цілий процес підготовки до змагань. Залежно від дисципліни може то бути покращення тіла(зовнішності) для культуриста, швидкості для спринтера, чисили для силача.



Досконало виконаний кидок Алексом під час гри в боулінг.

**Б як БІГ** - крім ходіння, це одна з найпростіших фізичних активностей людини. Кожен може почати бігати завжди і всюди, без затрати грошей. Віднедавна Jogging, тобто біг від 7km/h став одним із найпопулярнішим спортивним видом дисциплін. Він розпочинається від коротких пробіжок, завершується марафонами.



Щоденна пробіжка Стежкою Здоров'я в Північному Парку в Намислові.

**Д як Дієта** - Один з найістотніших елементів планування фізичної підготовки для отримання якнайкращої форми. Без відповідного харчування організм спортсмена не функціонуватиме правильно. Погана дієта спричинятиме спад якості форми. Знизиться життєдіяльність і сила, а також спричинить численні травми. Для учасника змагання з культуризму дієта - то основний елемент цілогодня.





Приготування салатів молоддю з України.



Додаткова доза вітамінів під час кулінарних занять.

**Е як Ефекти** - Елемент життя спортсмена, який свідчить про його самовіддачу і силу, прагнення для отримання якнайкращого результату своєї фізичної форми. Цілі і Ефекти з собою тісно пов'язані. Досягаючи Мети ми отримуємо Ефект(результат).

**Ф як Фітнес** - нова форма фізичної активності. Зрозумілій, як стиль життя - то не тільки дбання про тіло, але також піклування про всі аспекти нашого життя : спосіб збереження фізичної форми, звички у харчуванні, активність у щоденному житті, уникання стимуляторів, відповідні пропорції між роботою і відпочинком, стійкість до стресових ситуацій, регулярність щодennих занять і ціла гама походів виконань, що впливають на рівень задоволення життям. Ти є "фіт," тобто будь вправним і здоровим.

**Г як Гімнастика** - тобто спорт для кожного, незалежно від віку, статі чи фізичної підготовки. Обіймає дітей, молодь, дорослих, осіб старших, неповносправних осіб, тобто доступна для широкої громадськості. Вже від наймолодших років товаришую нам під час проведення вільного часу на свіжому повітрі.



Робота над хореографічною постановкою танцю.



Ранішня розтяжка молоді на спортивному майданчику.



**Г як Гігієна** – Ми повинні про неї дбати завжди, а влітку особливо. Спека - то ідеальне середовище для розвитку бактерій. Під час зайняття спортом завжди потрібно звертати увагу на загальну чистоту місця, де тренуєшся. Кожен тренінг повинен закінчуватися душем. Істотним елементом гігієни є також температура води. Холодне купання (до 27 градусів за Цельсієм) байдорить, літнє тепле - заспокоює.

**І як Ironman** (залізний чоловік) - Змагання, що вважаються найбільш престижними змаганнями на світі. Організовуються на дистанціях: 3,86 км (2,4 миль) плавання, 180,2 км (112 мілі) їзда на велосипеді і 42,195 км (марафон, 26,2 миль) біг. Залізними чоловіками стають особи, які хочуть собі щось довести, цілком присвячуєчись спорту, загартовуючись.

**Ї як їжа** - є важливим чинником в щоденному житті кожного з нас. Харчуючись регулярно, вибирай продукти, якомога менше перелоблені, штучні, іж як найбільше овочів і фруктів. Найкраще їжі 3 і 5 разів щодня. Якщо їжа насичена, досить її вживати три рази: сніданки, обідати і вечіряті. Оптимальні споживання їжі для сніданку - година після пробудження, обід - в середині дня (в час найбільшої активності), вечірня - 2-3 години перед сном.

**К як Культуризм** - спортивна дисципліна, що зосереджується на силовому зусиллі. Та дисципліна об'їмає вправи, що полягають перш за все в підійманні важких речей, а також вправи, що стосуються витривалості всього організму. Ця дисципліна не вимагає спеціальної підготовки - тренінг може розпочати кожна здорова особа, яка матиме бажання і час на регулярні візити до тренажерного залу, а також пристосувати вправи до будування відповідної м'язової маси.

**Л як Лінъ** - є проблемою, з якою кожен бореться у більшій або меншій мірі. Чи боротьба з лінню буде ефективна, залежить найголовніше від нас самих. Мала фізична нагрузка являється більшим ризиком до смерті, ніж гіпертонія чи високий рівень холестерину, і є другим щодо значимості чинником ризику передчасної смерті. Завдяки новим технологіям і маючи кращий доступ до спортивного устаткування, ми щораз більше рухаємося, і стаємо менш ледачими.



Ласощі української кухні під час національної вечірки.



Спільній тренінг з інструктором в тренажерному залі ActivSport.



Егzon під час удару по спині.



**М як Muzyka** - супроводжує нас майже всюди. Чому б не з'єднати музику із спортом? Це є досконалій задум, оскільки, відповідно підібрана музика під час фізичних вправ, значною мірою підвищує підготовленість розуму і тіла. Додатково впроваджує нас в стан відпочинку чи розрядки. Музика покращує наш настрій, допомагає довше тренуватися невимушено. Ми почуваємося менш втомлені, маємо величезну кількість енергії, а це призводить до того, що ми можемо тренуватися довше і підвищувати свої результати.

**Н як Новини (цікавинки)** - дякуючи новим технологіям, спорт виходить на ще вищий рівень. Такі новинки як система "VAR" у футболі, або "Hawk-eye" в наземному тенісі, показують, що спортивні дисципліни мусять розвиватися, щоб бути ще привабливішими.

**О як Об'єкти спортивні** - то спортивні арени, на яких вболівальники і спортсмени переживають незабутні хвилини. Щороку будуються велетенські, сучасні стадіони, павільйони, спортивні майданчики, які коштують мільйони. На цих об'єктах можуть вміститись десятки тисяч фанів. Завдяки таким об'єктам спортсмени піднімаються на найвищий рівень, а вболівальник почувається на "7 небі", будучи частиною цих подій.

**П як Плавання** - Плавати може і повинен кожен, незалежно від віку, статі, чи маси тіла. Це є одна з форм релаксії і важлива частина реабілітації. Перебування у водному середовищі значно полегшує виконання рухів, зменшує масу тіла, поправляє роботу легенів, а також кровоносних судин.

**Р як Релаксація** - являє форму діючого відпочинку зі збереженням змагань, як мотивуючого чинника. Завдяки ній наступає регенерація сил, підтримка фізичного стану та гарного здоров'я. Допомагає розподілу фізичного навантаження, а також стабілізує силу м'язів. Вона є популярною серед старших осіб, а також серед осіб, що займалися спортом у минулому. Одним словом, є це форма відпочинку для всіх.



Кожна вільна хвилина допомала ставати активним, через спільній спів і гра на інструментах.



Учасники проекту під час тренінгу на тенісних кортах.



Спільний виїзд до Аквапарку



**С як Спорт** – це є форма активності, яка може бути справжнім задоволенням і способом життя. Це дивовижна пасія, якою кожен може "заразитися". Спорт стає популярнішим, як серед дітей і молоді, так і серед дорослих. Спорт дає нам задоволення, може бути формою розваги. А також є дуже важливим аспектом здорового життя. Фізична активність може стати в пригоді у різних несподіваних. Варто займатися будь-якою спортивною дисципліною, щоб бути здоровим.

**С як Стежка здоров'я** - Дає нам великі можливості розвитку рухових вмінь, а також формує рухову уяву, бо дозволяє вибирати індивідуальні варіанти. Цей комплект спортивно-релаксаційних пристроїв, найчастіше установлених на правильних умовах, служить для розвитку натренованості. Ця форма активності настільки присмна, що ми проводимо її на свіжому повітрі на природі.

**Т як Тренінг** - ми Тренуємося для того, щоб покращити моторику : (силу, швидкість, жвавість, витривалість і т.п.), а також збільшити м'язову масу чи редукувати рівень жирової тканини. Найкраще попросити поради в персонального тренера, щоб він показав, як добре виконувати різноманітні вправи під час тренінгу.

**У як Ущемлення** - в колективних іграх, так як і в індивідуальних дисциплінах є Нерозлучним елементом у сьогоднішньому світі спорту. Вони є найчастіше причиною припинення спортивної кар'єри.

Щоб спорт радував і позитивно вплиував на наше здоров'я і самопочуття, ми мусимо вибрати такий, щоб був не тільки для нас присмний, але перш за все не шкодив нам. окремі види спорту змушують працювати визначені види



Велике задоволення під час німецького вечора.



Одна з акробатичних фігур у виконанні членів клубу POLONEZ.

м'язів. Вибираючи спорт для себе, треба враховувати свої уподобання, а також фізичну підготовку. Рекреаційне фізичне навантаження не тільки не має бути прикrim обов'язком, що приводить до розчарувань, чи бути джерелом травми або нашого погіршення стану здоров'я; а має бути задоволенням.

Існує 5 головних правил, щоб уникнути травм:

Тренінг починається з розминки і завершується розтяжкою, пий воду, не форсуйся, захищай частини свого тіла, піддаєшся травмам.

На думку учасників проекту, найбільшою зацікавленістю серед індивідуального виду спорту під час табору, користувався наземний теніс, який розвиває моторику, а також ефективно дозволяє спалити жирову (ок. 700 калорій під час одногодинного тренінгу) тканину. Якщо йдеться про командні дисципліни, то в дівчат улюбленою грою був волейбол, а в хлопців - футбол.





Тренування під пильним оком Персонального Тренера Куби Кваснєвського



Адже рахується витримка і відповідний підхід до справи,, незважаючи на набуті травми.



Спільна забава учасників і пожежників з перетягування канату



„Хто перший, той ліпший...одна із ігор учасників під час Родинного Пікніка”

**В як Вспівпраця** - скоріше чи пізніше, з'являється в кожному спорті, однак не для всіх приносить добре результати. Завдяки суперництву ми покращуємо свої результати, ламаємо бар'єри, б'ємо рекорди.

**З як Здоров'я** - більшість людей знає точно, що спорт - це здоров'я. Фізична активність і вправи на свіжому повітрі сприяють покращенню життєдіяльності організму. Особи, які займаються спортом, більш щасливіші. Регулярно тренуючись, ми зміцнюємо наші м'язи, завдяки чому радітимемо, що маємо гарну фізичну форму протягом довгих років.



Учасники запасалися здорововою їжею на Намисловському ринку.

**Кінцевим результатом проекту "Смачно, здоровово, спортивно", у рамках Польсько- Німецького Співробітництва Молоді, і був організований Сімейний Пікнік для місцевої спільноти, на якому подано було дієтичне пригощання, ігри, забави, футбольний матч та вернісаж фотографій з перебігу роботи в таборі. Важливим пунктом Пікніку був показ першої передмедичної допомоги PPSP в Намислові, тренінг провадила пані Магдаліна Пекарек, а також відбувся показ вміння членів Команди Чорного Орла.**





Пам'ята фото всіх учасників під час Родинного Пікніка

Мета проекту була досягнута 100%. Під час 8 - денної міжнародної зустрічі молодь брала участь в майстернях на спортивну тематику, в майстернях із спеціалістами в сфері харчування. Дбала про фізичну підготовку тіла, брала участь у зустрічах з фахівцями в галузі спорту, рухових заняттях, турнірах, які пробудили в учасників заходу групове також індивідуальне суперництво. Про що свідять висловлювання учасників, а також вихователів інструкторів.

**Іванна (вихователь):** "Молодь навчилася перш за все того, що спорт-то фантастична форма проведення часу, а також факт, що у сьогоднішньому світі знайомство іноземних мов дає необмежені можливості, хоч би в пізнаванні ровесників з інших країн".

**Magda (фітнес інструктор):** "Із справжнім задоволенням я вела заняття з учасниками проекту, такі заходи показують яким важливим в житті молодих людей є спорт і не тільки. Я мала можливість бачити, як молоді люди мають можливість інтегруватися і спільно реалізовувати задумані цілі, веселившись притому у різний спосіб".

**Куба (персональний інструктор):** "Тренінг ще не закінчився. Учасники будуть продовжувати тренуватись у своїх країнах. А наступного року, так обіцяли, прийдуть показати свої результати."

**Бенедикт (переадклач):** "Що то була за чудова група. Охоче в черговий раз заангажуюся в подібний проект".

**Ніко (учасниця з Німеччини):** "Я б не рекомендував. Якщо хтось любить спорт. Ми грали в баскетбол, біжали біля парку. Я би повторю це точно."

**Магда (дієтич):** "Дуже легко співпрацювалося мені з молоддю, охочі до здобування нових знань, так знають багато на тему здорового харчування, що мене як дієтичика колosalно радує.., адже ми є тим, що ми імо".



**Надія (вихователь):** "Цей проект допоміг мені підібрати дієту та відповідні вправи для подальшого заняття спортом."

**Юрій( учасник з України):** "Проект допоміг мені зрозуміти, як дбати про власне тіло і корисно харчуватись."

**Ева (учасник з Польщі):** "Дякуючи навчанню, як повернусь додому, почну вірно харчуватись."

**Алекс (учасник з Німеччини):** "То був мій найкращий проект спортивний, в якому я брав участь, а іншохе було..."

**Дарек (інструктор наземного тенісу):** "То був найжвавіший проект та найспортивніші учасники."

**Матіас (учасниця з Німеччини):** „Дуже цікава спортивна програма. Багато командних ігор / спорту. Красиві репетитори".

**Кароль(учасник з Польщі):** "Тішуся, що міг бути частиєю того проекту."

**Марія (учасник з України):** "Цей проект допоміг мені дізнатися, як правильно харчуватись і розвивати фізичну активність."

**Проша (учасниця з Німеччини):** "Я не очікував такого чудово організованого спортивного табору".



Ірина мріє про роботу в пожежній команді, під час проекту мала можливість хоч на хвилину стати пожежником.



Гарна забава товарищувала всім учасникам табору до самого кінця проекту



## **ДІЕТА:**

Відповідне харчування є фундаментом будування тіла - чи ми маємо справу з професійним чи непрофесійним спортом - діста є нероздільною частиною цілого процесу змін. Вміла добірка відповідної системи, розстановка відповідної пропорції калорії, макроскладників, а також відповідних пропорцій між ними, кількості води, вітамінів і мінералів разом з цілою рештою доповнювачів, дуже важлива для утримання організму в повному здоров'ї.

На початку компонування якої-небудь дієти, важливим є те, щоб ми знали наші результати досліджень крові, потрібно дослідити щитовидну залозу, печінкові проби, дослідження залежності IgE також залежності IgG. Ці два останні дослідження дозволять нам виключити з дієти алергічні продукти. Решта то вже спостереження за продуктами, які нам нешкодитимуть, а також впливатимуть на дієтичну систему і на нашу форму. Після двох - трьох місяців ми можемо говорити про повну індивідуалізацію дієти, коли ми почнемо розуміти реакцію нашого організму.

## **Цікавинка**

**Чи ти знаєш що:**

**Вітамін С випаровується з організму через годину після споживання?**

**Щоб утримати стабільну концентрацію під час періоду застуд, приймається доза що 1-2 години в кількості 500 мг.**

Вихідні елементи для кожного здорового початківця то:

білок 30%

углеводи 50%

жири 20%

Закінчимо прикладом:

Для здорового 20 літнього хлопця, елементи дієти, збільшуючи якісно м'язову масу, виглядатимуть наступним чином:

3000 kcal

225 г білку (900 kcal)

375 г углеводів (1500 kcal)

66 г жирів (600 kcal)

Очевидно, що то приклад, елементи не будуть однакові для всіх, кожен має іншу вагу, ви мусите проте пам'ятати!

## **Цікавинка**

**Чи ти знаєш що:**

**Людина має у своєму тілі від 450 до 500 м'язів.**



## Зразкова дієта для тренувального дня:

Сніданок:  
Гідролізат білку сироватки  
Авокадо  
Льняне масло  
Кориця Кардамон

Їжа II:  
Яловичина  
олія  
Овочі

Їжа III:  
М'ясо з грудинки курчати  
олія  
Овочі

Їжа IV перед тренінгом:  
М'ясо з грудинки індика

Рис басматі  
Овочі

Їжа V потренінгу:  
Тріска  
Жасміновий рис  
Овочі

## Цікавинка

### Цікавинка

#### Чи ти знаєш що:

- М'язи не ростуть під час тренінгу, тільки в процесі відповідної регенерації після її закінчення. Добрий сон -то гарантія регенерації і приросту м'язової маси.

### ТРЕНІНГ:

Тренінг, так само як дієта, є важливою індивідуальною справою. Кожна особа має інші генетичні склонності, отже ми не можемо говорити про один тип тренінгу для кожного. Очевидно, починаючи співробітництво з новим підопічним, який є особою початковою, ми починаємо від тренінгу адаптаційного типу FBW - Full Body Workout. Перед початком тренінгу дуже важливим є те, щоб розігріти наш організм. Різного виду кругові вправи для розігріву плечей чи стегон мають на меті підготувати тіло до підсиленого фізичного навантаження.

Варто згадати, що м'язи працюють оптимально при вищій температурі. Отже тренінг в зимному залі не є хорошиою ідеєю.

## Зразок розминки:

Перший етап - то частина аеробіки, ми виконуємо її на велосипеді, доріжці. Слід пам'ятати, що то не є повна версія аеробіки, яка має завдання спалювати жирову тканину. Є то декількохвілинна фаза запуску, що піднімає температуру, а також поліпшує кровообіг і гнучкість м'язів.

## Зразок вправ на розігрів суглобів:

**Плечовий суглоб:** об'єзні рухи плечей вперед і назад на легкозігнутих ліктях.  
20 рухів вперед, 20 до назад.

**Ліктьовий суглоб:** на зігнутих вбік ліктях, робимо колеса передпліччями  
20 рухів усередину, 20 на зовні.



**Шийний суглоб:** плечі зігнуті, лікті направлені до переду. Робимо кола долонями, міцно стиснутими в кулак.

По 20 рухів в кожну сторону.

**Тазостегновий суглоб:** руки в боки, ноги на ширені плечей, робимо обширні кола стегнами.

20 рухів в кожну сторону.

**Колінний суглоб:** руки ставимо на стегна, нахилившись трохи вперед. Робимо делікатні кола колінами.

20 рухів в кожну сторону.

### **Зразок тренінгу грудної клітки в системі тренінгу SPLIT:**

Віджимання 4 рази по 10-15 повторень (вступне)

Витискування штанги навскіс 4 рази по 10 повторень

Витискування штанги на горизонтальній лавці 4 рази по 8-10 повторень

Помпи на поручнях 3-4 рази по 10-12 повторень

Витискування штанги вузько 3 рази по максимально повторень.

### **Зразок тренувального дня початківця в системі FBW:**

Вирівнювання ніг на машині

Присідання з штангою на спинах

Веслування штангою підхваткою

Витискування штанги на горизонтальній лавці

Солдатське витискування

Витискування штанги вузько

Згинання передпліч з простою штангою до чола

Прес живота лежачи рівно на маті



## **Учасники проекту:**

**Група польська:** Каспер Кузьма, Рафал Кульчицький, Каміль Мровець, Роксана Гарвес, Кароль Шульц, Кшистоф Гарматовський, Міколай Матушек, Єва Заячковська, Давид Шимала, Вікторія Шевчик, Кароль Радуховський. Вихователі: Івана Добрянська, Джоанна Захарів, Даріуш Матерняк. Перекладач: Бенедикт Барон.

**Група німецька:** Муне Matias, Гексховік Егзон, Мейер Ніко, Адамз Рейз Алєксандр, Клюг Флоріан, Воййт Том-Міхаель, Горан Ісмал Проша, Резай Мохсен, Мюлєр Джозефін. Вихователі: Маргуля Аліція, Нейер Франзіска.

**Група українська:** Нанівський Юрій, Мартушкевич Ірина, Петришак Соломія, Бай Діана, Журавецький Артур, Крилевич Сергій, Товарницька Маріанна, Сілецький Маркіян, Левкович Марія, Бобчук Андрій. Вихователі: Сілецька Марія, Лущевська Надія.

Публікація була профінансована з коштів Польсько - Німецького Співробітництва Молоді, 4x3 - проста справа!

Відповіальність за зміст публікації несе виключно видавець. PNWM не відповідає за використання цієї інформації в будь - який способі.

## ПУБЛІКАЦІЯ БЕЗПЛАТНА

Велика подяка особам та організаціям у реалізації ідеї:

ActivSport Намислова, особливі відчутності ми хочемо скласти Панові Яцку Кваснєвському, який помагав не тільки під час вправ але перш за все у створенні даної публікації

Старості Повіту в намислуві

Повітовій Команді Державної Пожежної Частини

Регіональній Кімнаті - пані Ядвізі Кавецькій, пану Едварду Маркові

Команді Чорного Орла

Тенісні Корти "SME3" - пану Дарію Матерняку

Пані Магдаліні Пєкарек - інструктору фітнес

переклад:

Німецька мова: німецька молодь з Лейпцига (підтримка Alicja Margula)

Українська мова: українська молодь від Самбора (підтримка Nadya Lushchevska)

Автори фото: Ewa Zajaczkowska, Adames Reyes Alexander, Leshkovych Mariia

графіка: EXPRESDRUK - Agencja Reklamowa - Drukarnia Namysłów

друк: EXPRESDRUK - Agencja Reklamowa - Drukarnia Namysłów

Дана публікація дофінансована коштами  
організації Польсько- Німецької Співпраці Молоді



Deutsch-Polnisches Jugendwerk  
Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży





