

СПОРТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Designed by Laois Sports Partnership



LAOIS SPORTS PARTNERSHIP
COMHAR SPÓIRT NA LAOIS

SPORT IRELAND



**БУДЬ
АКТИВНИМ**

**ПРАВИЛЬНО
ХАРЧУЙСЯ**

СПИ

БУДЬ АКТИВНИМ



Рекомендації щодо
фізичної
активності:
30 хвилин на день
5 разів на тиждень

ВПРАВИ ДЛЯ ДОМУ ТА НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ



ВИПАДИ



**ПІДНЯТТЯ
КОЛІН**



ПРИСІДАННЯ



ПЛАНКА



ВІДЖИМАННЯ

Виконуйте кожну вправу протягом
30 секунд. Повторити 3 рази.



**Laois Sports Partnership
Official**

youtube.com



Age & Opportunity

We are Age & Opportunity, the
national organisation that provides ...

youtube.com

Двічі клацніть на поле вище, щоб
переглянути відео з вправами від Laois
Sports Partnership | Age & Opportunity

ПРАВИЛЬНО ХАРЧУЙСЯ



ПОРАДИ ЩОДО ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ВІД LAOIS SPORTS PARTNERSHIP

БАГАТО КОЛЬОРІВ

Спробуйте
мати на
тарілці 3-4
різні кольори



ПОРАДИ ПРО ПИТТЯ

1. Пийте склянку води перед кожним прийомом їжі
2. Носіть з собою пляшку води щоб регулярно пити впродовж дня.



ПЕРЕВАГИ АКТИВНОСТІ ТА ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ



Збільшення сили м'язів
та міцності кісток

Поліпшення роботи
мозку та концентрації



Покращення настрою та
зниження стресу

Підвищення енергії та
зниження стомлюваності



3 ДИВАНУ ДО 2 КМ!

КИНЬ СОБІ ВИКЛИК!



3 ДИВАНУ ДО 2 КМ!

Ви можете це робити 2-3 рази на тиждень або стільки скільки забажаєте. Намагайтеся збільшувати час і дистанцію під час кожної пробіжки або кожного тижня. Не починайте занадто швидко і не робіть занадто багато.

Важливо знати свої межі та можливості та вдосконалювати їх. Не бійтеся спробувати. Перший раз, коли ви почнете тренування, може здатися складним, але включення цих тренувань у ваш щоденний/тижневий розпорядок - зробить їх звичкою. Продовжуйте зосереджуватись на тому, що ви можете зробити і чого б хотіли досягти. Немає обмежень у часі, або інших очікувань крім тих, які ви покладете на самих себе. Продовжуйте посміхатися на кожному своєму кроці та не бійтеся тренуватися, згодом ви ЗДИВУЄТЕ себе!

ВАРІАНТ 1: ПОЧАТКІВЦІ

На першому 1 км - почніть з ходьби, щоб розігрітися протягом 2 хвилин (приблизно 200 м). Для наступних 800 м спробуйте наступне: пробіжка 100 м, ходьба 100 м, пробіжка 100 м, ходьба 100 м і т.д. На останньому 1 км спробуйте швидко пройти 500 м, а потім 500м що залишилися - пробіжіть в легкому темпі. Збільшуйте дистанцію та час бігу, доки не зможете пробігти не зупиняючись 2 км.

ВАРІАНТ 2: СЕРЕДНІЙ РІВЕНЬ

Почніть біг підтюпцем (джогінг) - 500м. Гарний легкий біг, не надто швидкий. Наступні 500м пробіжіть трохи прискорюючи темп. Потім - ходьба на 500 м. Під час ходьби, контролюйте дихання, також ви можете продовжувати біг підтюпцем, але повільніше ніж на початку тренування. Останній біг підтюпцем на 500 м. Виконайте легкий біг підтюпцем або швидко ходьбу. Збільшуйте відстань і час, витрачений на біг, доки не зможете пробігти 2 км.

ВАРІАНТ 3: ДЛЯ ВСІХ, ХТО ХОЧЕ ПОКРАЩИТИ СВІЙ ЧАС БІГУ НА ДИСТАНЦІЇ

2 КМ Бігайте 2 км якомога швидше. Намагайтеся кожного разу покращувати свій час.

ВИ МОЖЕТЕ ЦЕ ЗРОБИТИ!

СПОРТ В COUNTY LAOIS



Для отримання інформації про футбольні клуби в Лііше зв'яжіться з Нікольнічолем: nicole.doyle@fai.ie



Для отримання інформації про клуби Гельського футболу та Херлінгу в Лііше зверніться до Laois GAA: www.laoisgaa.ie



Для отримання інформації про жіночі клуби Гельського футболу в Лііше зверніться до Laois LGFA: www.lgfa.ie/laois



Для отримання інформації про клуби Камогі в Лііше зверніться до Laois Camogie: www.camogie.ie



Для отримання інформації про басейни та майданчики AstroTurf, зверніться до Laois Leisure в Портарлінгтоні та Портлііше: www.laoisleisure.ie



Щоб отримати інформацію про інші заклади та інші види спорту, такі як хокей, регбі, баскетбол, бокс і легка атлетика, зв'яжіться з Laois Sports Partnership електронною поштою:

info@laoissports.ie

КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ

ІРЛАНДСЬКІ СПОРТИВНІ ОРГАНІЗАЦІЇ

- Age & Opportunity - www.ageandopportunity.ie
- Aldi Community Games - www.communitygames.ie
- Athletics Ireland TV -
- Basketball Ireland - www.basketballireland.ie
- Camogie - www.caracentre.ie
- Cycling Ireland - www.cyclingireland.ie
- Get Ireland Active - www.getirelandactive.ie
- Get Ireland Walking - www.getirelandwalking.ie
- Irish Rugby - www.irishrugby.ie
- Mental Health Ireland - www.mentalhealthireland.ie
- Special Olympics - www.facebook.com/specialolympicsireland
- Sport Ireland - www.sportireland.ie
- Swim Ireland - www.swimireland.ie
- Youth Work Ireland Laois - www.youthworkireland.ie

Для отримання інформації про інші заклади та інші види спорту у вашому районі зв'яжіться з Laois Sports Partnership електронною поштою:

info@laoissports.ie

LAOIS SPORTS PARTNERSHIP

Laois Sports Partnership пропонує широкий спектр спортивних програм від ходьби до плавання. Для отримання додаткової інформації про майбутні події зв'яжіться з нами електронною поштою: info@laoissports.ie

Слідкуйте за Laois Sports Partnership на Facebook та в Instagram, щоб бути в курсі всіх наших подій.

