



Namn:

tänker springa Mini Marathon och för att förbereda mig för loppet tränar jag minst 10 gånger. Då blir jag dubbelt belönad: jag orkar bättre och får dessutom gratis inträde på Gröna Lund.

Träningstillfälle

Typ av aktivitet

Godkänd

Målsmans underskrift: _____

Mitt startnummer i Mini Marathon är: _____



Lycka till med träningen, vi ses på minimaran!
Minimaran i samarbete med SATS och Gröna Lund.



VARFÖR SKA MAN RÖRA PÅ SIG?

Fysisk aktivitet är viktigt för barn då vi vet att stimulering av motorisk träning utvecklar de motoriska färdigheterna, såsom balans, koordination, styrka och uthållighet. Om barnet tidigt får uppleva rörelsegädje läggs en god grund till ett fortsatt aktivt liv.

För att skapa en god vana kring rörelse och aktivitet kan 2 ggr/veckan vara en bra rekommendation.

Det är föräldern och barnet som tillsammans bestämmer träningens längd och omfattning.

Innan man börjar med sin träning är det viktigt att man har bra skor på sig.

TIPS PÅ FYSISK AKTIVITET FÖR BARN OCH UNGDOMAR 5 - 17 ÅR.

EXEMPEL FÖR DE MINDRE BARNEN

De mindre barnen tränar genom aktiva lekar och det finns en mängd olika "fysiska lekar".

Exempel på fysiska aktiviteter är:

- ☆ Dansa till häftig musik, testa olika musikstilar och stanna och stå helt stilla när musiken stoppar.
- ☆ "Träna" med rockringar.
- ☆ Springa, åla och krypa runt på en större yta och leka att man är olika djur som rör sig snabbt och långsamt. De flesta barn älskar att springa av sig då benen ofta är fulla av spring.
- ☆ Har man ett litet större rum kan en vuxen organisera en lek där barnet får bege sig ut på en skattjakt/fångarna på fortet. För att få nyckeln till skatten måste barnet göra olika "träningmoment" på olika stationer. Efter varje station får barnet en nyckel. Exempel på stationer kan vara: Hoppa på stället – låtsas att man är en "studsboll", springa det snabbaste man kan på stället, ligga på golvet och "cykla" med benen, leka orm och åla sig genom rummet.
- ☆ Hoppa hopprep, utan att repet rör sig om det är svårt.
- ☆ Hoppa studs matta.
- ☆ Gå i så många trappor som man kan varje dag – tävla med sig själv.
- ☆ Hoppa säck.
- ☆ Gå eller cykla till dagis och till kompisar varje dag.
- ☆ Cykla en långtur med mamma/pappa.
- ☆ Leka kurragömma i trädgården/annan större yta. Istället för att gå runt när man letar efter kompisar/förälder, ska barnet hoppa eller springa runt.
- ☆ Klättra i träd är jobbigt, men kul. – Akta bara så att du inte trillar ner!

EXEMPEL FÖR DE STÖRRE BARNEN

- ☆ Springa med kompisar/förälder – försök att orka lite längre varje vecka.
- ☆ Åka "Rollerblades".
- ☆ Cykla/gå till skola, kompisar och fritidsaktiviteter varje dag.
- ☆ Tävla med sig själv att gå så många steg som möjligt varje dag (stegräknare).
- ☆ Dansa själv eller med kompisar till favoritmusiken är alltid roligt och jobbigt om man gör stora och roliga danssteg.
- ☆ Spela basket, innebandy, fotboll och andra bollsporter.
- ☆ Simma och träna i vattnet. Tex ligga på rygg/mage och sparka med benen så det nästan blir en våg i bassängen – se till att du inte skvätter ner någon!
- ☆ Stationsträning till favoritmusiken själv eller med kompisar/förälder med övningar som tränar både styrka och kondition (Ex: Springa på stället med knäna mot taket/fötterna i rumpan, hoppa ut med ben/armar i sidan, ligga på rygg och cykla med benen det längsta man orkar).
- ☆ Om man har fyllt 16 år kan man, men föräldrarnas tillåtelse, träna på SATS. Innan man börjar med sin träning är det bra att träffa en träningsvägledare som hjälper dig att lägga upp träning för både kondition och styrka.

Rekommendationerna är utarbetade av SATS barnträningsansvarig.

Lycka till med träningen, vi ses på minimaran!
Minimaran i samarbete med SATS och Gröna Lund.



Träning du har glädje av

