

PSYCHOLOGICZNY UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU

ZDROWY KRĘGOSŁUP – GIMNASTYKA NA KRZESŁACH

Cena: 120 zł

Terminy:

październik: 9, 16, 23, 30

listopad: 6, 13, 20, 27

grudzień: 4, 11

*terminy mogą ulec przesunięciu, w przypadku późniejszego rozpoczęcia zajęć

Dzień: wtorek

Godziny: 10:00-11:00

Sala: 2.7

ZAPOTRZEBOWANIE: konieczność posiadania ręcznika, by podłożyć pod stopy

Prowadzący: mgr Emilia Radke-Bartyś – absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu kierunku wychowanie fizyczne, instruktor rekreacji ruchowej kinezygerontoprofilaktyka, instruktor fitness, międzynarodowy instruktor bodyART™ (basic, stretch i flow). Ukończone kursy OM Stretching, OM Ballance&Shape Tour, OM Functional Tour organizowane przez Open Mind School oraz PFI Stretching, PFI Zdrowy Kręgosłup, PFI Fit Ball, PFI Body Sculp, PFI Pump&Ton zorganizowane przez Profi Fitness School. Szkolenie Trigger Points Therapy & Stretch, Pilates zorganizowany przez Bałtycką Akademię Pilates. Z natury radosna i wesółka, ma dobry kontakt z grupą. Na zajęciach zwraca szczególną uwagę na technikę i dobre samopoczucie grupy.

Kontakt:

Psychologiczny Uniwersytet Trzeciego Wieku

Kierownik Projektu

JOANNA WALCZAK

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny
Wydział Zamiejscowy z siedzibą w Sopocie,
81-745 Sopot, ul. Polna 16/20, pokój: 3.6, (III p.)

Telefon: 694441739, 58 721 46 66

e-mail: jwalczak@swps.edu.pl



O szkoleniu:

Mając na uwadze różne możliwości ruchowe senierek i seniorów przygotowaliśmy dla Państwa gimnastykę na krzesłach. Siedząc ćwiczymy i usprawniamy ciało w miarę swoich możliwości. Liczy się jakość a nie ilość i pośpiech. Wykonywane ćwiczenie z powodzeniem można wykonywać w domu w pozycji siedzącej powoli wprowadzając je w rytm swojego planu dnia. Na zajęciach pracujemy nad:

- wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych
- zwiększeniem ruchomości w stawach i zakresu ruchu w stawach
- lepszym samopoczuciem i większą sprawnością
- pozbyciem się napięć i bólów w stawach

Program szkolenia:

Zajęcie usprawniające stawy, powięzi i mięśnie w pozycji siedzącej. Przeznaczona dla osób, które nie mogą wykonywać ćwiczeń w pozycji stojącej i leżącej. Celem zajęć jest wzmocnić mięśnie, uelastyczyć stawy oraz usprawnić przykurczone mięśnie i stawy. Prowadzący zwraca szczególną uwagę na możliwości ćwiczących i w miarę możliwości indywidualizuje ćwiczenia.

Zajęcia rozpoczynamy prostą rozgrzewką ruchem palców dłoni, nadgarstków, łokci i ramion a skończywszy na stawach skokowych, stopach i palcach u stóp. Wspaniałe zajęcia wzmacniająco-rozciągające z masażem powięzi piłeczką tenisową.

Korzyści dla osób uczestniczących:

- zwiększenie sprawności powierzchni kostno-stawowych
- zwiększenie ruchomości w stawach
- wzmocnienie mięśni
- lepsze samopoczucie
- polepszenie ogólnej sprawności fizycznej
- dotlenienie mięśni
- pozbycie się napięć i bólów w stawach
- większy poziom świadomości swojego ciała i swoich możliwości