



Ćwiczenia Usprawniające Ciało

2015-02-16

Ćwiczenia pod okiem rehabilitantki Anny Pietras

„Co działo się w 2014 roku”

Po serii wykładów, związanych ze zdobywaniem informacji, co dzieje się z naszym układem szkieletowo- mięśniowym w wieku starszym, przyszła kolej na zajęcia praktyczne. Spora grupa seniorów korzysta z cotygodniowych zajęć na sali gimnastycznej.

Ćwiczenia obejmują wszystkie partie ciała, pracują uda, pośladki, mięśnie pleców, obręczy barkowej. Ćwiczenia zdrowo obciążają kości, a to sprzyja zwiększeniu ich masy, co zapobiega tak powszechnej dolegliwości, jaką jest osteoporoza. Tempo dostosowane jest do możliwości uczestników. W trakcie zajęć kładę nacisk na sposób i poprawność wykonywania ćwiczeń. Mocne mięśnie, równomiernie rozwinięte, tak samo silne, to gorset utrzymujący nasz kręgosłup. Jeżeli tak nie jest, cała konstrukcja traci swoją stabilność i wówczas najboleśniej odczuwają to przede wszystkim krążki międzykręgowe. Obciążone są jednostronnie, tracą wilgotność, zmniejsza się ich wysokość. Swoją funkcję – amortyzowania kręgosłupa – mogą pełnić tylko wtedy, gdy utrzymują odpowiednią ilość substancji odżywczych. Unikając siedzenia – nie skazujemy swoich krążków na głodówkę, co zdecydowanie zapobiega lub łagodzi codzienne dolegliwości, bóle w nieprzyjemnie napiętym karku, czy plecach.

Niezwykle pozytywną stroną naszych zajęć jest zaprzyjaźnianie się ludzi w grupie, co nie jest bez znaczenia dla psychiki i ogólnego samopoczucia.

W 2015 roku nadal ćwiczymy.

Zapraszam również nowe osoby, na zajęcia, poniedziałki od 10 -12 (podział na II grupy), Centrum C bl. 10.

Zachęcamy do skorzystania.

Autorką artykułu jest rehabilitantka Anna Pietras, tel. 722 - 102- 173

Wolontariuszka w Krakowskim Centrum Seniora