

Projekt 60+SENIOR SPORT powstał z myślą o seniorach powyżej sześćdziesiątego roku życia, aby zapewnić im długowieczność i lepszą jakość życia.

Nasz program obejmuje 12 godzinny blok zajęć ruchowych, które realizowane są przez profesjonalną kadrę trenerską w przyjaznej atmosferze, z wykorzystaniem innowacyjnych metod i nowoczesnego sprzętu treningowego.

Założeniem programu jest przełamanie stereotypu o starości biernej, niedołężnej i samotnej poprzez zdrowy, aktywny styl życia i kształtowanie odpowiednich nawyków.

W ramach projektu oferujemy 3 PROGRAMY TEMATYCZNE:

1. ZDROWY KRĘGOSŁUP

Program ćwiczeń mający na celu zmniejszenie bólu kręgosłupa, wzmocnienie osłabionych mięśni oraz zwiększenie ruchomości i elastyczności kręgosłupa oraz stawów obwodowych. Dzięki ćwiczeniom wzmocnimy mięśnie brzucha, pleców, pośladków oraz miednicy, które zapewnią silne wsparcie i prawidłowe ustawienie kręgosłupa. Odpowiednio dobrane ćwiczenia zminimalizują skutki przeciążeń narządu ruchu, uelastycznią mięśnie i zmniejszają ich napięcie. W czasie ćwiczeń nauczymy Was również jak prawidłowo oddychać.

2. KOORDYNACJA RUCHOWA

Program ćwiczeń mający na celu poprawę sprawności motorycznej człowieka, która jest podstawą życia codziennego. Wzmocnimy mięśnie głębokie aby poprawić zdolność do utrzymania pionowej postawy ciała lub zdolność utrzymania i przywrócenia pionowej pozycji ciała w czasie lub po wykonaniu czynności ruchowej, różnorodność ćwiczeń oraz sposób ich wykonywania wpłynie na reakcję nerwowo - mięśniową co poprawi zdolność do szybkiej oceny pozycji i ruchu ciała w przestrzeni i czasie jak również zdolność do wykonywania dokładnych i ekonomicznych ruchów. Poprawa koordynacji ruchowej i sprawności umysłowej, program dla osób zagrożonych upadkami, które wymagają wsparcia kondycji psychoruchowej

3. OPTIMALIZACJA WAGI

Program ćwiczeń wytrzymałościowych, które zwiększą wydolność organizmu i wpłyną na wagę ciała, ścieżka skierowana głównie do osób z tendencjami do nadwagi, borykających się z problemem otyłości oraz niewydolnością układu krążenia.

Program ten zwiększy wytrzymałość mięśni i tolerancję wysiłków podejmowanych w życiu codziennym. Ponadto wywołuje on pozytywne skutki metaboliczne: obniża poziom cholesterolu LDL, zwiększa poziom cholesterolu HDL, zwiększa wrażliwość komórek na insulinę, co pozytywnie wpływa na cukrzycę oraz zwiększa gęstość kości, co przeciwdziała rozwojowi osteoporozy.

Ćwiczenia wytrzymałościowe są to ćwiczenia dynamiczne obejmujące duże grupy mięśniowe, w trakcie których dominują przemiany tlenowe. Program ćwiczeń odpowiednio dobrany do grupy trenującej. Do ćwiczeń wytrzymałościowych należy również: spacer, bieganie, pływanie, jazda na rowerze, chodzenie po schodach, bieganie na nartach.

Wybierz temat zajęć:

1. zdrowy kręgosłup

2. optymalizacja wagi

3. koordynacja ruchowa

Każdy 8 TYGODNIOWY PROGRAM składa się z:

- 1godzinnego seminarium – stanowiącego teoretyczne wprowadzenie do treningów, podczas

którego eksperci zajmujący się profesjonalnie badaniami lub leczeniem konkretnych schorzeń, udzielą seniorom wskazówek jak rozpocząć trening i prowadzić go w bezpieczny sposób.

- 12stu godzin zajęć ruchowych – prowadzonych regularnie 2 razy w tygodniu przez okres

6ciu tygodni, ukierunkowanych na realizację celów założonych dla konkretnej ścieżki tematycznej.

- 2 godzinnego warsztatu komputerowego – zaznamiającego uczestników z aplikacją

internetową o nazwie Plan50+ do samodzielnego planowania własnej aktywności ruchowej

- 2 godzinnej imprezy integracyjnej – zaplanowanej jako między pokoleniowa zabawa ruchowa

dla seniorów i młodzieży wspomagającej seniorów podczas warsztatu komputerowego.

Oferujemy możliwość udziału w jednej z DWÓCH EDYCJI dostępnych jesienią 2016 roku

Pierwsza rusza początkiem września

Druga rozpoczyna się w połowie października

Wybierz termin zajęć:

05.09.2016-28.10.2016

17.10.2016-09.12.2016

Podczas obu edycji zajęcia prowadzi będziemy w DWÓCH LOKALIZACJACH Krakowa

W Dzielnicy Stare Miasto oraz w dzielnicy Czyżyny

Wybierz lokalizację:

w dzielnicy Stare Miasto w Fitness Młyn

w dzielnicy Czyżyny w Avatar Centrala Ruchu

Wybierz termin zajęć:

05.09.2016-28.10.2016

17.10.2016-09.12.2016

Wyróżnia nas indywidualne podejście i profesjonalizm.

Dbamy nie tylko o kondycję fizyczną seniorów, ale także ich dobre samopoczucie.

Otaczając seniorów szczególną troską budujemy ich poczucie bezpieczeństwa i pozytywne relacje, które pozwalają przełamać lek i obawy związane z aktywnością fizyczną.

Korzyści płynące z uczestnictwa w oferowanych zajęciach w ramach programu

60 + SENIOR SPORT:

- nabycie przez uczestników kompetencji oraz nawyku regularnego ćwiczenia
- dostęp do manuali z instruktażem do samodzielnych ćwiczeń
- nieograniczony dostęp do aplikacji Plan50+ wspomagającej planowanie własnej aktywności
- poprawa fizycznego i psychicznego stanu zdrowia
- profilaktyka cukrzycy i otyłości
- profilaktyka miażdżycy
- profilaktyka osteoporozy i choroby zwyrodnieniowej stawów
- profilaktyka choroby Alzheimera
- poprawa ogólnego samopoczucia
- lepsza koordynacja ruchowa i sprawność mózgu
- wzrost pewności siebie
- obniżenie poziomu stresu, leku, depresji
- poprawa jakości życia przez zachowanie niezależności i samodzielności
- aktywne uczestnictwo w życiu społecznym

Szczegóły na:

(12) 634-10-81
info@fitnessmlyn.pl
www.fitnessmlyn.pl

733-434-332
kontakt@myavatar.pl
www.myavatar.pl