

## Fit senior



## fit senior



**Zajęcia ruchowe „Fit senior” to kompleksowy trening rehabilitacyjny z elementami terapii.**

Zajęcia zostały skomponowane z myślą o seniorach, dla których ważne jest zachowanie samowystarczalności w życiu codziennym. Ćwiczenia nastawione są na poprawę kondycji fizycznej oraz czerpanie radości z aktywności fizycznej, która przebiega z przyjaznej atmosferze.

Zajęcia „Fit senior” łączą bezpieczne ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu rehabilitacyjnego dostosowane indywidualnie w zależności od sprawności i wydolności uczestnika.

Celem zajęć jest :

- poprawa równowagi i koordynacji
- wzmocnienie mięśni całego ciała
- zwiększenie zakresu ruchomości stawów
- zmniejszenie dolegliwości bólowych i napięć mięśniowych
- poprawa dobrostanu psychicznego oraz funkcji poznawczych poprzez elementy terapii

Podczas zajęć wykorzystywany jest sprzęt rehabilitacyjny:

- duża piłka gimnastyczna (poprawa koordynacji, równowagi i elastyczności, wzmocnienie mięśni głębokich, stabilizacja kręgosłupa oraz poprawa postawy ciała)
- mała piłka (wzmocnienie mięśni głębokich, stabilizacja kręgosłupa oraz poprawa postawy ciała)
- taśmy izometryczne (służą do ćwiczeń oporowych, które w bezpieczny i kontrolowany sposób budują siłę mięśniową bez nadmiernego obciążania stawów, zapewnia opór przez cały zakres ruchu, co poprawia stabilizację, koordynację oraz wytrzymałość mięśni)
- guma oporowa (to dynamiczne ćwiczenia wzmacniające i rozluźniające mające na celu zwiększenie elastyczności i siły funkcjonalnej)

Każda sesja ma kompleksowy charakter i składa się z kilku części:

- rozgrzewka (delikatne przygotowanie ciała do wysiłku, zwiększenie mobilności stawów, ćwiczeń oddechowych)
- część główna (seria ćwiczeń z wykorzystaniem sprzętu rehabilitacyjnego dostosowane indywidualnie do uczestnika)
- relaksacja i terapia (ćwiczenia z wykorzystaniem stretchingu, wyciszenie organizmu, ćwiczenia oddechowe, techniki relaksacyjne)

Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanego instruktora z doświadczeniem w rehabilitacji seniora, co gwarantuje poprawność wykonywanych ćwiczeń i bezpieczeństwo uczestników.

Na zajęcia zabierz ze sobą matę do ćwiczeń, swobodny strój sportowy oraz – co ważne! – butelkę wody.

**Prowadzący: Artur Halupczok**  
**Zajęcia w czwartki, g. 10:00-11:00, sala 24**