

**PSYCHOLOGICZNY UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU**

**ZDROWY KRĘGOSŁUP**

**Ćwiczenia usprawniające - z elementami pilates i rozciągania**

**Cena:** 120 zł.

**Terminy:**

Marzec: 6, 13, 20, 27

Kwiecień: 3, 10, 17, 24

Maj: 8, 15

\*terminy mogą ulec przesunięciu, w przypadku późniejszego rozpoczęcia zajęć

**Dzień:** wtorek

**Godziny:** 11:00-12:00

**Sala:** 4.2

**ZAPOTRZEBOWANIE:** konieczność posiadania swoich mat do ćwiczeń

**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](mailto:jwalczak@swps.edu.pl)

**Osoba prowadząca:**

**Prowadzący: mgr Emilia Radke-Bartyś** – absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu kierunek 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, Pilastes zorganizowany przez Bałtycką Akademię Pilates. Z natury radosna i wesoła, ma dobry kontakt z grupą. Na zajęciach zwraca szczególną uwagę na technikę i

dobre samopoczucie grupy.



**O szkoleniu:**

- wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych
- zwiększenie ruchomości w stawach i zakresu ruchu w stawach
- lepsze samopoczucie i większa sprawność
- pozbycie się napięć i bólów w stawach

**Program szkolenia:**

**Zdrowy kręgosłup** - to zajęcia dla wszystkich i w każdym wieku o umiarkowanej intensywności.

- Zaczyna się rozgrzewką rozgrzewając poszczególne partie ciała.
- Następnie wmacniamy ramiona, nogi, brzuch, pośladki i grzbiet. Ćwiczenia są wykonywane w pozycji stojącej, w podporze i w pozycji leżącej. Spokojne tempo, bez obciążeń z dużym zwróceniem uwagi na stopniowe i powolne rozciąganie mięśni i powięzi. Po przez pracę z piłeczkami likwidujemy aktywne punkty spustowe, co doprowadza do znacznego zmniejszenia napięcia tkankowego.
- Celem zajęć jest wzmocnienie, rozciągnięcie i rozluźnienie mięśni. Dodatkowo pozbycie się bólu w stawach i napięć mięśniowych. Zajęcia te zwiększają gibkość i elastyczność ciała przy jednoczesnym relaksie i odprężeniu oraz likwidują bóle i przykurcze mięśniowe, co zapobiega kontuzjom. Już po pierwszych zajęciach odczuwać będziemy przyjemną lekkość, swobodę ruchu i dobre samopoczucie. Zajęcia uczą poprawnego oddychania, zwiększają świadomość własnego ciała prowadząc do uzyskania pięknej sylwetki. Pozytywnie wpływają na stan zdrowia, poprawiają ogólne samopoczucie.
- Instruktor podchodzi do uczestników zajęć bardzo indywidualnie. Jeżeli danego ćwiczenia ktoś nie możemy wykonywać z różnych przyczyn instruktor zamienia je na inne.

- Zajęcia są bezpieczne uwzględniając indywidualne możliwości uczestników

**Korzyści dla osób uczestniczących:**

- wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych
- zwiększenie ruchomości w stawach i zakresu ruchu w stawach
- lepsze samopoczucie i większa sprawność
- pozbycie się napięć i bólów w stawach
- większy poziom świadomości swojego ciała i swoich możliwości