

Naładuj się pozytywną energią z Politechniką Białostocką

Seriale, chipsy i nieodłączny smartfon w dłoni – to wakacyjna rzeczywistość wielu młodych osób. Taka przerwa w nauce, choć pozornie odpręża, może zaszkodzić naszej kondycji. #ćwiczPB zachęca Politechnika Białostocka. Uczelnia prezentuje serię treningów w swoich mediach społecznościowych You Tube, Facebook. Do aktywności fizycznej zaprasza uczniów i studentów.

- Jesteście zmęczeni nauką, brak Wam energii? Zaczynjcie z nami ćwiczyć – zachęca dr n. med. inż. Jolanta Zuzda z Wydziału Inżynierii Zarządzania Politechniki Białostockiej. -Wasze ciało i umysł szybko Wam podziękują. Jak wyjaśnia, zestaw ćwiczeń stworzyła specjalnie dla młodych osób, wykorzystując innowacyjny program zajęć rekreacyjnych. -Dzięki nim wyciszycie się, odprężycie, złapiecie balans między ciałem a umysłem. Pobudzicie mięśnie do działania – wylicza zalety ćwiczeń dr Zuzda.

Naładuj się pozytywną energią z Politechniką Białostocką

Prezentowane ćwiczenia to autorski program dr n. med. inż. Jolanty Zuzdy z Wydziału Inżynierii Zarządzania Politechniki Białostockiej. W siedmiu odcinkach specjalistka prezentuje zestaw prostych ćwiczeń, które nie tylko wzmacniają mięśnie i kręgosłup, ale też - jak zapewnia autorka serii – wyciszają i relaksują.

Do wykonania proponowanych ćwiczeń nie potrzeba specjalistycznego sprzętu. Ćwiczenia są łatwe i nie męczą. Nie są też czasochłonne – każda z serii ćwiczeń trwa od kilku do kilkunastu minut. Wszystkie nagrania będą dostępne na profilu Politechniki Białostockiej na YouTube i na uczelnianym Facebooku.

#ćwiczPB - wystarczy swobodny strój i odrobina chęci. Lepsza kondycja i poprawa nastroju gwarantowane.

Spis odcinków:

1. Rozgrzewka
2. Kształtowanie mobilności w obszarze obręczy barkowej
3. Aktywizacja mięśni w obszarze klatki piersiowej i obręczy barkowej
4. Aktywizacja mięśni w obszarze klatki piersiowej, grzbietu i obręczy barkowej
5. Aktywizacja mięśni stabilizujących tułów
6. Stretching aktywny
7. Masaż

Nowe odcinki będą publikowane **w każdy kolejny piątek od 2 lipca do 13 sierpnia.**

Dr n. med. inż. Jolanta Grażyna Zuzda jest adiunktem z Wydziału Inżynierii Zarządzania Politechniki Białostockiej. To organizatorka krajowych międzynarodowych konferencji, seminariów i warsztatów oraz autorka nowoczesnych materiałów

szkoleniowych z zakresu promocji zapobiegania i/lub rehabilitacji chorób układu ruchu, które powstały we współpracy m.in. z Departamentem Nauk Medycznych Międzynarodowej Akademii Nauk Białorusi w Mińsku, Centrum w Leczeniu Osteoporozy i Osteochondrozy Kliniki w Mińsku, Sanatorium Isloch, Grodzieńskim Uniwersytetem im. Janki Kupały w Grodnie, Uniwersytetem Beira Interior w Portugalii, Polską Szkołą im. Wisławy Szymborskiej w Leuven, Belgia, Polytechnic University of Madrid w Hiszpanii, Facultad de Ciencias de la Actividad del Deporte, Interuniversity MicroElectronics Center Leuven, Belgia. Dr n. med. inż. Jolanta Zuzda jest również współautorką dwóch wynalazków: Tablicy do ćwiczeń manualnych dla dzieci z zaburzeniami sensorycznymi oraz Urządzenia do rotacyjnych ćwiczeń stawów człowieka.

źródło: Politechnika Białostocka

oprac.: Paulina Dulewicz

