

Kolejne spotkanie w ramach kampanii społecznej „Promocja zdrowego stylu życia w prewencji chorób cywilizacyjnych”

Tym razem uczestnicy spotkania będą mogli m.in. wspólnie poćwiczyć i utrwalić ćwiczenia pod okiem dr n. med. Jolanty Grażyny Zuzdy. Spotkanie odbędzie się 10 grudnia br. w godz. od 12.00 do 13.30 w Sali 115 Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego.

Kolejne spotkanie w ramach kampanii społecznej „Promocja zdrowego stylu życia w prewencji chorób cywilizacyjnych” poprowadzi dr n. med. Jolanta Grażyna Zuzda, która opowie o autorskim programie ćwiczeń ruchowych dla wszystkich.

Uczestnicy spotkania będą mogli wspólnie poćwiczyć, utrwalić ćwiczenia aby móc wykonywać je w pracy i domu. W przeciwieństwie do innych form, ćwiczenia wykonywane podczas tego programu rozwijają ciało w sposób symetryczny i zrównoważony. Są proste, nieskomplikowane, a do ich wykonania nie potrzeba żadnych przyborów.

W opracowanym programie nie występują ekstremalne wysiłki i stres. Program w łagodny sposób rozwija muskulaturę, zapewnia pełną kontrolę nad ciałem oraz nie przeciąża stawów, więzadeł czy ścięgien.

Jest więc programem podtrzymującym sprawność ruchową, a w dalszej mierze – zdrowie.

Realizacja programu równoważy siłę mięśni po obu stronach ciała, podnosi sprawność fizyczną, kształtuje sylwetkę i estetykę oraz harmonię ruchów i poczucie rytmu. Wykonywane ruchy są skoordynowane z oddechem, przez co ćwiczący uczą się prawidłowego oddychania.

Program wpływa pozytywnie na psychikę każdego z uczestników poprzez zwiększenie samodyscypliny i aktywizację umysłu, a jednocześnie daje głębokie rozluźnienie i relaksację w końcowej części ćwiczeń.

Cykl konferencji dotyczących zdrowia to element kampanii społecznej „Promocja zdrowego stylu życia w prewencji chorób cywilizacyjnych”.

Pierwsze inauguracyjne spotkanie odbyło się w środę (20.11) w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Podlaskiego, który wraz z Podlaską Radą Działalności Pożytku Publicznego jest organizatorem wydarzenia.

oprac.ak