



PROGRAM 60+

"Aktywność fizyczna zastąpi wiele lekarstw, lecz żaden lek nie zastąpi aktywności fizycznej" - Wojciech Oczko (1537-1599)

"Plusy" aktywności dla seniorów

Regularny wysilek fizyczny, starannie skomponowany zestaw ćwiczeń oraz opieka wykwalifikowanego trenera to klucz do Twojego zdrowia oraz lepszej jakości życia!

W POP GYM SPORT & HEALTH CLUB znajdziesz wszystko to, czego trzeba by Twoje życie stało się znacznie lepsze!

Korzyści płynące z aktywności:

- poprawa fizycznego i psychicznego stanu zdrowia,
- minimalizacja stanów bólowych,
- profilaktyka cukrzycy, miażdżycy, otyłości i choroby zwyrodnieniowej stawów,
- zmiana stereotypu osoby starszej, pozwalająca na zachowanie większej niezależności,
- lepszy sen - regularne ćwiczenia pomogą Ci szybciej zasnąć,
- poprawa ogólnego samopoczucia, wzrost pewności siebie,
- przyjemność i radość z wykonywanego wysiłku fizycznego,
- poprawa zdrowia psychicznego przez obniżenie poziomu stresu, lęku, obaw, depresji,
- poprawa jakości życia przez zachowanie niezależności i samodzielności,
- aktywne uczestnictwo w życiu społecznym

Ćwiczenia 2-3 razy w tygodniu, w bezpieczny i skuteczny sposób, poprawiają siłę mięśni oraz sylwetkę. Dodatkowo pomagają zredukować stres, regulują ciśnienie, a także opóźniają proces starzenia się.

Trening zalecany przy:

- osteoporozie,
- bólach kręgosłupa,
- chorobach reumatycznych,
- chorobach układu krążenia,
- nadwadze,
- cukrzycy,
- nietrzymaniu moczu,
- stresie.

Pozostanie w dobrej formie człowieka do późnej starości jest zasługą dobrej kondycji fizycznej i systematycznej aktywności ruchowej.

Wszystkim chętnym zapewniamy konsultacje z fizjoterapeutą oraz zapraszamy do skorzystania z naszej oferty treningów medycznych.

Polecane zajęcia:

- **ZDROWY KRĘGOSŁUP** - to trening nastawiony na profilaktykę przeciążeń kręgosłupa oraz kształtowanie wyprostowanej, aktywnej sylwetki. To także poprawa ruchomości kręgosłupa w jego poszczególnych odcinkach, wzmocnienie szkieletu mięśniowego, redukcja przykurczy mięśniowych i kształtowanie postaw przyjaznych kręgosłupowi. Zajęcia prowadzone przez fizjoterapeutę.

- **PILATES** - To system ćwiczeń zawierający w sobie elementy jogi, i ćwiczeń izometrycznych. Ćwiczenia te mają wzmacniać mięśnie bez nadmiernej ich rozbudowy, uelastyczyć ciało, odciążyć kręgosłup, a w rezultacie poprawić postawę ciała i obniżyć odczuwalny poziom stresu.

- **STRETCHING** - Zajęcia mają na celu w sposób bezpieczny i harmonijny rozluźnić i uelastyczyć całe ciało. Po kilku godzinach pracy nasze mięśnie są mocno przykurczone. Aby powróciły do naturalnego stanu należy skupić się na ich odpowiednim rozciągnięciu - bez niego - mogą powodować wiele napięć oraz doprowadzić do trwałych zmian w postawie.

- **JOGA FIT** - Zajęcia łączą ćwiczenia rozciągające oraz pracę z oddechem. Wyciszają umysł, uelastyczniają ciało. Zajęcia kończą się głębokim relaksem.

Cena za miesiąc członkostwa open od 59 zł