

Gimnastyka naszych studentów



W młodości aktywność fizyczna jest dość prosta. Gdy się starzejemy i sztywniejemy, coraz ważniejszy staje się ruch i unikanie najgorszych konsekwencji siedzącego trybu życia. To jest przyczyną by zacząć dbać o kręgosłup. Związana z wiekiem utrata masy mięśniowej pojawia się po trzydziestym roku życia. W ciągu dekady możemy stracić 2 do 5 procent masy mięśniowej, a proces ten przyspiesza po siedemdziesiątce. Z wiekiem stajemy się nie tylko słabsi, ale też bardziej podatni na bóle i kontuzje. Im więcej siedzimy, tym gorzej. Nigdy jednak nie jest za późno na zmianę !!!

Nasze Panie we współpracy z Planetą Formy i z inicjatywy koleżanki Lucyny Kazmierczak uczestniczą we wtorki i piątki w zajęciach pn. "Gimnastyka Zdrowe Plecy". To sposób na utrzymanie kręgosłupa w dobrej kondycji. Wykonywane ćwiczenia wzmacniają mięśnie odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej sylwetki i zachowania fizjologicznych krzywizn kręgosłupa. Uzyskujemy lepszą gibkość, elastyczność i stajemy się bardziej odporni na kontuzje i urazy. KRAK.

