

Rekreacja ruchowa na siłowni terenowej - 2015

2015.12.30

Kolejnym praktycznym rezultatem cyklu zajęć pod nazwą „Rekreacja ruchowa seniorów w zdrowym stylu życia - 2015” było zdobycie umiejętności poprawnego wykonywania ćwiczeń na urządzeniach Siłowni Terenowej przez 12 uczestników z Oddziału Rejonowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Janowie Lubelskim. Cały cykl realizowany był jako zadanie publiczne z dofinansowaniem Gminy Janów Lubelski. Zajęcia przeprowadzono na ogólnodostępnych Siłowniach Terenowych w Janowie Lubelskim: w Parku Rekreacji Zoom Natury nad Zalewem Janowskim, na Osiedlu Zaolszynie i na Osiedlu Kwiatowym.

Należy przypomnieć, że w zasadzie każdy po zapoznaniu się z Regulaminem danej placówki oraz Instrukcją korzystania z konkretnego urządzenia może z niego korzystać. Wyjątek stanowią dzieci do lat 14 - tu, które z siłowni mogą korzystać pod opieką dorosłych. Urządzenia na Siłowniach Terenowych w naszym mieście są proste i bezpieczne. Jednak większość korzystających nie pamięta / nie wie, że przed wejściem na każdą siłownię konieczna jest okresowa przerwa po ostatnim posiłku a także odpowiednia rozgrzewka. Wejście na siłownię bezpośrednio po konsumpcji w restauracji czy nawet w barze przekąskowym a także prosto z samochodu czy z plaży może mieć przykre konsekwencje dla naszego zdrowia w postaci nieoczekiwanej kontuzji.

Ponadto korzystanie z urządzeń ogólnodostępnych bez instruktora niesie konieczność samodzielnego określenia celu ćwiczeń a także ułożenia planu zajęć. Można o to zapytać swojego instruktora w osiedlowym fitness klubie. O ile taki klub / instruktor jest niedostępny rady trzeba poszukać w literaturze lub w internecie. Przy odpowiedniej wytrwałości i pomocy bliskich każdy sam zbuduje swój plan ćwiczeń wpleciony w pracę i obowiązki dnia codziennego.

Miejsce na rozgrzewkę można znaleźć z pewnością przy każdej Siłowni Terenowej. Przykładem jest Osiedle Zaolszynie, gdzie kilka lat temu mieszkańcy zaproponowali budowę Parku Rekreacji w miejscu niezrealizowanej inwestycji Przedszkola Fabryki Maszyn. Dziś teren jest uporządkowany i w części ogrodzony a także wyposażony w urządzenia Placu Zabaw dla dzieci i Siłowni Terenowej.

Z Siłowni Terenowych warto korzystać, zwłaszcza teraz - w czasie słonecznych i bezwietrznych dni tegorocznego zupełnie bezśnieżnego grudnia.

Antoni Sydor

Instruktor PILATES (uprawnienia Instruktora Rekreacji Ruchowej oraz Instruktora Sportu)

Foto: Joanna Sydor

Janów Lubelski, 23.12.2015 r.

 [uuu.jpg](#) [1]

Zdjęcia Galerii  [uuu.jpg](#) [2]

Fotogaleria



[2]



Linki:

[1] <https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/news/images/uuu.jpg>

[2] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/uuu.jpg