

„Gimnastyka dla seniorów ze wstępem do gimnastyki PILATES” - zakończenie czwartego sezonu - 2017/2018 r.

2018.05.10

Dobiega końca czwarty sezon „gimnastyki dla seniorów ze wstępem do gimnastyki PILATES” organizowanej przez Oddział Rejonowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Janowie Lubelskim.

Popularna już gimnastyka PILATES (wywodząca się z jogi i tańca) polega na spokojnych i dość łatwych (na wstępie) ćwiczeniach rozciągających oraz napinająco – rozluźniających na matach. Są też ćwiczenia specjalistyczne z rekwizytami: dużymi i małymi piłkami, poduszkami powietrznymi i taśmami.

Zajęcia w OR PZERiI trwają od wczesnej jesieni do późnej wiosny i odbywają się dwa razy w tygodniu w Małej Sali przy Sali Gimnastycznej Publicznej Szkoły Podstawowej w Janowie Lubelskim. Grupa liczy ponad 20 osób, ale systematycznie na 2 – godzinne zajęcia uczęszcza ok. 10 osób. Są to osoby które poznały zalety Pilates i jego pozytywny wpływ na utrzymanie sprawności. Aktywni seniorzy potrafią dostosować plan dnia i tygodnia do grafiku zajęć a zwłaszcza pokonać własne słabości i środowiskowe uprzedzenia.

Należy podkreślić, że wśród uczestników wzrosła wiedza o zdrowym stylu życia oraz świadomość własnego ciała i własnych zachowań. Częstsze są konsultacje z lekarzami oraz fizjoterapeutami i dietetykami. Normą są wyjazdy do sanatoriów, korzystanie z siłowni, pływalni, odnowy biologicznej. Więcej osób maszeruje z kijkami NW, jeździ rowerem i na nartach.

To skutkuje lepszymi wynikami w opanowaniu techniki poszczególnych ćwiczeń oraz nabyciem umiejętności wspomagania ćwiczeń oddechem. W mijającym sezonie umożliwiło też wykonywanie zestawu 6 + 6 z całości 24 ćwiczeń standardowych – w wersjach dobranych do możliwości poszczególnych uczestników. Rokuje też, że przy dotychczasowym zaangażowaniu uczestników w następnym sezonie możliwe będzie wykonywanie kolejnych ćwiczeń.

Te efekty dowodzą osiągnięcia tzw. rezultatów zadania publicznego pod nazwą „Rekreacja ruchowa seniorów w zdrowym stylu życia -2017”. W ankiecie uczestnika zajęć - wiosną 2015 r., Kol. Czesława napisała: „Uczestniczę z mężem w zajęciach gimnastycznych prowadzonych przez p. A. Sydora. Jesteśmy zadowoleni z gimnastyki, która bardzo dobrze wpływa na nasze samopoczucie. Spokojne, nie siłowe ćwiczenia usprawniają nasze mięśnie i stawy. Po dwóch godzinach ćwiczeń wracamy do domu spacerem rozluźnieni i zadowoleni. Atmosfera na ćwiczeniach jest dobra. Prowadzący p. A. Sydor jest obowiązkowy i punktualny. W sposób obrazowy wyjaśnia wpływ poszczególnych ćwiczeń na całe funkcjonowanie organizmu ludzkiego. Pomimo podeszłego wieku wszyscy wypełniają ćwiczenia, są aktywni. Oprócz sporadycznych nieobecności, chętnie uczestniczę w zajęciach. Osobiście stwierdzamy, że zdecydowanie ustępują nasze bóle kręgosłupa. Tak więc poprawia się jakość naszego życia. Długo trzeba czekać na rehabilitację ze skierowaniem w gabinetach a tu jest rehabilitacja od dzisiaj, zależy tylko od naszej decyzji.

Dziękujemy p. A. Sydorowi i wszystkim którzy stworzyli nam taką szansę.”

Antoni Sydor - Koordynator zadania RRS 2014 - 2017

Instruktor PILATES (uprawnienia Instruktora Rekreacji Ruchowej oraz Instruktora Sportu)

Foto: Zuzanna Skoczyńska, Ryszard Skoczyński, Władysława Ciupak

Janów Lubelski, 07.05.2018 r.



[gimnastyka_dla_seniorow-20180510-zaj.jpg](#) [1]

Zdjęcia Galerii

 [gimnastyka_dla_seniorow-20180510-001.jpg](#) [2]

 [gimnastyka_dla_seniorow-20180510-002.jpg](#) [3]

 [gimnastyka_dla_seniorow-20180510-003.jpg](#) [4]

 [gimnastyka_dla_seniorow-20180510-004.jpg](#) [5]

 [gimnastyka_dla_seniorow-20180510-005.jpg](#) [6]

 [gimnastyka_dla_seniorow-20180510-006.jpg](#) [7]

 [gimnastyka_dla_seniorow-20180510-007.jpg](#) [8]

 [gimnastyka_dla_seniorow-20180510-008.jpg](#) [9]

Fotogaleria



[2]



[3]



[4]



[5]



[6]



[7]



[8]



[9]



Linki:

- [1] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/news/images/gimnastyka_dla_seniorow-20180510-zaj.jpg
- [2] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/gimnastyka_dla_seniorow-20180510-001.jpg
- [3] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/gimnastyka_dla_seniorow-20180510-002.jpg
- [4] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/gimnastyka_dla_seniorow-20180510-003.jpg
- [5] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/gimnastyka_dla_seniorow-20180510-004.jpg
- [6] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/gimnastyka_dla_seniorow-20180510-005.jpg
- [7] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/gimnastyka_dla_seniorow-20180510-006.jpg
- [8] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/gimnastyka_dla_seniorow-20180510-007.jpg
- [9] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/gimnastyka_dla_seniorow-20180510-008.jpg