

Ciągła aktywność ruchowa. Zajęcia domowe Pilates w stanie koronawirusa w Janowie Lubelskim - marzec 2020 r.

2020.04.06

Do naturalnych potrzeb człowieka zalicza się aktywność ruchową. Jej zakres wpływa na stan zdrowia, co jest szczególnie istotne w obecnym stanie koronawirusa.

Gdy w środę 11.03.2020 r. odwołano zajęcia gimnastyki Pilates w Klubie Aktywnych Ruchowo „Rekreo Styl” w Janowie Lubelskim, wydawało się że stan koronawirusa potrwa 2 tygodnie (wtedy do 25.03. 2020 r. zawieszono zajęcia w PSP). W kolejnych decyzjach władze wydłużyły zawieszenie do Świąt Wielkanocnych i wprowadzały ograniczenia poruszania się.

To znacznie ograniczyło też możliwość tak popularnych aktywności w terenie. Marsze Nordic Walking, zajęcia na siłowniach terenowych, jazda rowerem – zalecane są tylko indywidualnie, z zachowaniem środków ochrony i odkażania. Liczne ograniczenia wyjść z domu dotyczą osób chorych i starszych.

W związku z tym dobrym wyborem są zajęcia domowe gimnastyki Pilates. Tu, w całej plejadzie iście artystycznych ćwiczeń jedynym niezbędnym sprzętem jest mata (lub dywan) z dużym ręcznikiem. Podstawowe zasady bezpiecznego wykonywania i techniki ćwiczeń znają dotychczasowi uczestnicy zajęć gimnastyki Pilates, od 2013 r. prowadzonej w Janowie Lubelskim. Dobre instruktaże można znaleźć w internecie i w podręcznikach. Lokalne informacje są na stronach internetowych Urzędu Miejskiego w Janowie Lubelskim (zakładka: dla turystów – rekreacja ruchowa) i Klubu Aktywnych Ruchowo „Rekreo Styl” w Janowie Lubelskim (gościnnie na stronie Koła Terenowego PTTK „Ziemia Janowska”).

Chętni zaczynają od konsultacji telefonicznej z lekarzem prowadzącym. Gdy nie ma przeciwwskazań to zalecana jest codzienna gimnastyka poranna i wieczorna a 3 x w tygodniu zestaw wstępu do Pilates. Początek to małe, proste ćwiczenia rozciągająco - napinające i nauka koordynacji oddechu. Po kilku dniach trzeba opanować wiedzę o minimum podstaw anatomii i cechach motorycznych. W miarę postępów należy uregulować dietę, sięgnąć do literatury i doświadczeń innych oraz zbudować własny plan działania.

Zawsze trzeba pamiętać, że w ćwiczeniach liczy się poprawność techniki i staranność wykonania. Nie można oczekiwać szybkich efektów; trzeba być wytrwałym.

I w tym zakresie życzy powodzenia -

Antoni Sydor – Instruktor Pilates (uprawnienia Instruktora Rekreacji Ruchowej oraz Instruktora Sportu), KAR „Rekreo Styl” JL.

Jako dodatek: Scan: Jakub Sydor - „Aktywność w czasach zarazy” Andrzej Marciniak – Angora Nr 13 (29.03.2020 r.).

Janów Lubelski, 31.03.2020 r.

 [scan-jakub_sydor-aktywn.angora-2020-03-30_17.42.13.jpg](#) [1]

Zdjęcia Galerii  [scan-jakub_sydor-aktywn.angora-2020-03-30_17.42.13.jpg](#) [2]

Fotogaleria



[2]



Linki:

[1] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/news/images/scan-jakub_sydor-aktywn.angora-2020-03-30_17.42.13.jpg

[2] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/scan-jakub_sydor-aktywn.angora-2020-03-30_17.42.13.jpg