

O SPOLEČNOSTI

Senior fitness je zapsaný spolek, který se již 16 let zaměřuje na pohybové aktivity preseniorů (50+) a seniorů (65+) napříč celou Českou republikou. Posláním spolku je pomáhat starším lidem s pohybem. Mezi hlavní projekty spolku patří Zdravotní cvičení na podložkách a v bazénu. Cvičení vedou kvalifikovaní a zkušení cvičitelé Senior fitness, kteří umí dobře pracovat se specifickými stárnutími. Od svého vzniku organizace vyškolila více než 200 cvičitelů, pomohla více než 5 000 cvičencům a otevřela více než 130 cvičebních míst v 11 krajích České republiky.

Více na www.seniorfitness.cz

O PROJEKTU – ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY

Oblíbené cvičení probíhá na podložkách nebo v bazénu v počtu cca 8 až 15 lidí. **Pomáhá od bolesti zad a udržovat svaly v kondici, zajišťuje správnou funkci krevního oběhu a srdce, zlepšuje dýchání a činnost plic, podporuje správnou činnost trávicí soustavy.** Cvičení ve skupině má i další výhody – umožňuje seniorům vrátit se do společnosti. Při společném cvičení se lidé setkávají se svými vrstevníky, se kterými mají i společné zážitky. Mohou si zde najít i nové přátele, a to pozitivně podporuje psychickou pohodu. Cvičení ve skupině je také motivující. Sdílení pokroku s ostatními povzbuzuje k pravidelnému cvičení. Celkově nabízí tato aktivita výbornou kombinaci tělesné aktivity, bezpečnosti a společenského setkávání, což je ideální pro udržování a zlepšování fyzické a psychické kondice seniorů.

Každé cvičení vede certifikovaný cvičitel Senior fitness, který uzpůsobí tempo a cviky dané skupině starších cvičenců.

Jedna lekce **CVIČENÍ NA PODLOŽKÁCH** trvá 60 minut a stojí cca 70 Kč; používají se overbally, posilovací gumičky a pásy, malé činky a jógové bloky. Cvičení může být více kondiční v rychlejším tempu při hudbě, určené nejen pro aktivně cvičící seniory, nebo v pomalém tempu s relaxačními a fyzioterapeutickými cviky pro začínající cvičence.

Jedna lekce **CVIČENÍ V BAZÉNU** trvá 60 minut a stojí cca 90 Kč; používají se zejména „žížaly“. Cvičení ve vodě je vhodné i pro silnější a stydlivější jedince, protože jsou de facto „schováni“ ve vodě. **Pomáhá zejména posilovat břišní a zádové svaly, zlepšuje krevní oběh a kvalitu spánku, zlepšuje rovnováhu.**

Mnoho dalších zdravotních přínosů a pozitivních ohlasů od cvičenců je uvedeno zde: <https://www.seniorfitness.cz/reference/>

**Dejte hlas projektu ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY
a pomozte nám získat finanční prostředky od ČSOB a veřejnosti!**

POTVRĎTE SVŮJ HLAS KLIKUTÍM NA ODKAZ:

<https://csobpomaharegionum.csob.cz/detail-projektu/3720-zdravotni-cviceni-pro-seniory>



Ze srdce děkujeme. Váš Senior fitness.