

Zariadenie pre seniorov a domov sociálnych služieb Dolný Kubín
M. Hattalu 2161, 026 01 Dolný Kubín
v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja



Kardio fitness

12.04.2018

Kardio cvičenie zahŕňa prácu veľkých svalových skupín, najčastejšie nôh, ale aj svalov celého tela. Výhodou kardio cvičenia je zlepšenie kondície, krvného obehu, a tým pádom aj lepší transport živín. Dňa 12.4. 2018 sme si s prijímateľmi sociálnych služieb spoločne zacvičili v telocvični. Cvičili sme na steperoch a stacionárnych bicykloch. Pozitívum takéhoto cvičenia v skupinách je väčšia motivácia jednotlivcov.

