

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

Severská chôdza

03.07.2018

Dňa 3.7.2018 sme sa so seniormi rozhodli privítať leto severskou chôdzou na slniečku a čerstvom vzduchu. Ide o chôdzu so špeciálnymi palicami, ktorá má priaznivé účinky na pokojovú srdcovú frekvenciu, krvný tlak, kvalitu života pacientov s rôznymi ochoreniami. Taktiež posilňuje chrbtové svaly a podporuje tak správny postoj a rovnováhu počas chôdze. Cvičenie sme začali jednoduchou rozcvičkou a pustili sme sa do chôdze s palicami. Nevynechali sme ani krátke oddychové pauzy na doplnenie pitného režimu. Určite budeme takéto kondičné skupinové cvičenie počas letných mesiacov častejšie opakovať.

