



W semestrze wiosenno-letnim 2013-2014 słuchacze TUTW uczestniczyli w projekcie **"Biegajmy razem"** prowadzonym przez Zgorzelecką Grupę Rowerową THC Promil.

Projekt zawierał m.in. formę rekreacji poprzez **nordic walking** czyli marsz z kijkami.

Prawidłowej techniki uczyła nas instruktorka pani Ela Romańska. Spotykaliśmy się na stadionie raz w tygodniu. Po krótkiej rozgrzewce i ćwiczeniach rozciągających maszerowaliśmy wybranymi trasami np. po parku miejskim, zalewie Czerwona Woda czy parku w Görlitz .

Marsze uatrakcyjnialiśmy śpiewem piosenek, było po prostu wesoło, zdrowo i energetycznie.

Warto wiedzieć, że ta forma rekreacji angażuje 80% mięśni ciała w tym:

- + usprawnia układ oddechowy i sercowo-naczyniowy,
- + zwiększa pobór tlenu przez płuca,
- + wzmacnia mięśnie tułowia, ramion, barków,
- + odciąża stawy kolanowe (szczególnie ważne dla osób starszych),
- + spala więcej kalorii niż przy zwykłym chodzeniu,
- + pomaga w utrzymaniu lepszej postawy, równowagi i stabilności podczas chodu w trudnym terenie itp.



Raz w miesiącu uczestniczyliśmy w **Marszu Miejskim** razem z mieszkańcami Zgorzelca. Na zakończenie każdego marszu bardzo smakował nam „zasłużony” ☺ posiłek regeneracyjny.



Z entuzjazmem i ochoczo, członkowie TUTW spotykali się na ćwiczeniach **pilatesu** w każdy poniedziałek o godz. 10.00 w Klubie „**Euforia**” na ul. Staszica.

Zajęcia prowadzone były bardzo profesjonalnie pod kierunkiem instruktorki pani mgr Marzeny Wawrzęto.

Ćwiczenia pilatesu zawierają elementy jogi, baletu i różnych ćwiczeń rozciągających i wzmacniających mięśnie kręgosłupa, barków, stawów kolanowych, biodrowych itp.

Przy nastrojowej muzyce, przyciemnionej sali przenosimy się w świat orientu.

Ćwiczenia są bardzo urozmaicone: raz z piłką, raz z taśmą, czasem bez rekwizytów.

Bardzo ważny przy ćwiczeniach jest odpowiedni wdech i wydech. Jeden z uczestników kolega Zbyszek z dużym poczuciem humoru rozśmieszał nas często sytuacyjnymi powiedzonkami.

A zatem pilates to rewelacyjna metoda ćwiczeń poprawiających kondycję i samopoczucie, aktywność fizyczną: co nie jest bez znaczenia dla seniorów.

Zestaw ćwiczeń jest dla osób na różnym poziomie sprawności ruchowej.



Tak spodobały nam się te zajęcia sportowe i wspólne aktywne spędzanie wolnego czasu, że nadal maszerujemy z kijkami i uczestniczymy w zajęciach pilates ☺ !

Dziękujemy organizatorom, instruktorom oraz koleżankom i kolegom TUTW !

Anna Rosińska

słuchaczka TUTW, uczestniczka zajęć

czerwiec 2014