

**Študijný program:** Cvičenie Fit senior  
**Lektorka:** PhDr. Martina Rutšeková  
**Termín:** streda 9,45 - 11,15 hod (predpokladaný)  
**Miesto:** Telocvična v Športovom areáli UMB, Tajovského ul. 57, Banská Bystrica

**Cvičenie Fit senior ponúka komplexný program zdravého životného štýlu, ktorý zahŕňa:**

1. Rehabilitačné zostavy s prvkami jogy zamerané na respiračný, kardiovaskulárny a muskuloskeletárny systém. Cvičenie spestria primerané kondičné zostavy s vlastnou váhou ako aj s pomôckami (fit lopty, tyče, expandéry, soft balls), ktoré posilnia hlboký stabilizačný systém a veľké kostrové svaly. Cvičenie ukončíme relaxáciou doplnenou dýchacími technikami.
2. V nadväznosti na typ cvičenia si vysvetlíme potrebné anatomické poznatky, ozrejníme degeneratívne zmeny a rizikové faktory v staršom veku.
3. Doplnením programu budú aj vybrané aspekty zdravej výživy a starostlivosť o mentálne zdravie, ktoré umocnia význam cvičenia.

**Benefity programu:**

1. Získate svalovú rovnováhu, stabilitu, pevnosť a pružnosť vďaka čomu budete lepšie ovládať svoje telo a myseľ.
2. Budete rozumieť zloženiu potravín a výživovým tabuľkám na potravinách, zdravšie pripravovať pokrmy, uvedomele monitorovať svoj zdravotný stav.

*Teším sa na naše spoločné cvičenia.*