

Kontakt

 07 30 61 723

 ckz@zd-crnatelj.si

Zdravstveni dom Črnomelj
Delavska pot 4
8340 Črnomelj

GIBAM SE

Začetek delavnic je objavljen
na spletni strani ZD Črnomelj -
pod zavihkom CKZ.

Programi so za
udeležence brezplačni
(plačnik je ZZZS in ESS).

Cenimo zdravje,
Krepimo ga,
Zdravje delimo!



Zloženko pripravil: CKZ Bela krajina
Slike: freepik.com
2019

Delavnica poleg skupinskih srečanj vključuje še individualna srečanja na katerih se lahko s fizioterapevtko tudi osebno pogovorite.

Telesna dejavnost je kakršnokoli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravnjo mirovanja (SZO).

Načelo **FITT** za odrasle

Frekvenca - redno, vsaj 5 x na teden

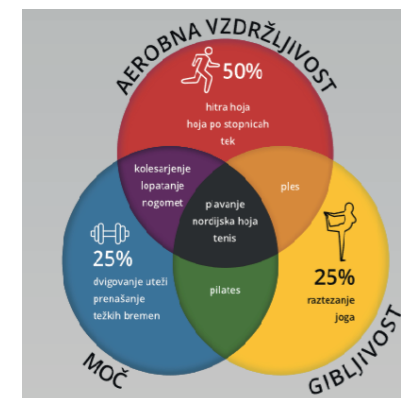
Intenziteta - vsaj zmerna, da se nekoliko zadihamo

Trajanje - 30 minut na dan

Tip vadbe - raznovrstne aerobne vaje, različne vaje za krepitev mišic, koordinacijo, ravnotežje, gibljivost in sprostitev.



Uravnotežena vadba



Koristi redne telesne dejavnosti:

- varovalni dejavnik ki krepi zdravje
- omogoča zdravo, dolgo, neodvisno starost
- izboljša kakovost življenja
- občutili boste večjo sproščenost
- postali boste bolj osredotočeni in zbrani
- postali boste zgled za zdravje vašim bližnjim in ostalim

Ste že poskušali biti bolj telesno dejavni, pa vam ne gre najbolje? V Centru za krepitev zdravja ZD Črnomelj vas vabimo, da se vključite v delavnico GIBAM SE, kjer boste osvojili princip varne in učinkovite vadbe, povečali raven telesne dejavnosti, znali vključiti različne elemente in tipe vaj v vsakodnevno življenje, poiskali in premagali ovire za telesno nedejavnost.