SPORT I REKREACJA

Regularna aktywność fizyczna to nie tylko lepsze zdrowie i samopoczucie, ale także dbanie o pamięć i większa liczba znajomych. - Nigdy nie jest za późno, by być aktywnym – taka zasadę wyznają seniorzy UTW w Redzikowie i dlatego regularnie przychodzą na kręgle i na gimnastykę w wodzie.
Tak zwany aqua aerobik korzystnie wpływa między innymi na układ krwionośny i oddechowy. W zależności od ułożenia ciała, kierunku wykonywania ruchów i głębokości zanurzenia możemy mówić o ćwiczeniach w warunkach odciążenia, o ćwiczeniach wspomagających lub ćwiczeniach z oporem. . Jest to świetna metoda między innymi na bezbolesne i skuteczne usprawnianie poszczególnych części ciała po rozmaitych kontuzjach czy operacjach. Często ćwiczenia w wodzie są najlepszą metodą rehabilitacji po doznanych wcześniej złamaniach czy zerwaniach ścięgien.
Aqua aerobik można polecić naprawdę wszystkim.
Jak podaja badania, rekreacyjną aktywność fizyczną w sposób zorganizowany, w miarę systematycznie, podejmuje ok. 1 proc. ludzi starszych". Chodzi tu np. o aktywność fizyczną oferowaną w ramach Uniwersytetów Trzeciego Wieku.
Uczestnicy zajęć rekreacyjno-sportowych najczęściej podejmują je dla zachowania zdrowia i utrzymania kondycji fizycznej, ale też dla przyjemności i rozrywki. Inną motywacją są zalecania lekarza oraz chęć spotkania się ze znajomymi. Często też osoby starsze poszukują czegoś bardziej spontanicznego, co pozwoli im zapomnieć o dniu codziennym ,przybliży do ciekawej grupy ludzi ale również pozwoli poszerzyć umiejętności i wiedzę. *EM*