


Kurs Medyczny: **Zdrowy Styl Życia** oraz gimnastyka dla seniorów UTW-UR



We współpracy z **Instytutem Fizjoterapii UR** (obecnie **Instytut Nauk o Zdrowiu**) – zajęcia gimnastyczne dla seniorów UTW-UR prowadzone były bezpłatnie od 2014r w sali gimnastycznej UR na ul. Warszawskiej potem hali UR na ul. Hoffmanowej. Zajęcia te organizowała **dr Agnieszka Ćwirlej-Sozańska** z nauczycielami akademickimi Instytutu Fizjoterapii.

W 2019r zajęcia zostały włączone do programu grantowego **Trzecia Misja Uczelni** pod nazwą: **Kurs Medyczny „Zdrowy styl życia”** i rozszerzone o cykl seminariów, testów ruchowych oraz specjalnych badań i treningów mózgu na nowoczesnej aparaturze do biofeedbacku.

Ruch to zdrowie – Gimnastyka dla seniorów UTW-UR

Instytut Fizjoterapii UR – gimnastyka 2018 – 2019r



Zajęcia prowadzi mgr Justyna Kilian

Ruch to zdrowie – Gimnastyka dla seniorów UTW-UR

Instytut Fizjoterapii UR – gimnastyka 2018 – 2019r



Ruch to zdrowie – Gimnastyka dla seniorów UTW-UR

Instytut Fizjoterapii UR – gimnastyka 2018 – 2019r



Ruch to zdrowie – Gimnastyka dla seniorów UTW-UR

Instytut Fizjoterapii UR – gimnastyka 2018 – 2019r



Grupa ćwiczących w poprzednim roku akademickim

Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia - *od kwietnia 2019r.*



Zajęcia gimnastyczne prowadzi dr Agnieszka Ćwirlej-Sozańska



Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Rozgrzewka - ramiona



Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Pełni wigoru – ruszamy na wakacje w czerwcu 2019r

Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia - Seminarium



Temat: Neurofitnes – trening mózgu i funkcji poznawczych



Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Grupa 1 – rozgrzewka w miejscu – prowadzi dr Agnieszka Ćwirlej-Sozańska

Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia - Seminarium



Temat: Planowanie przestrzeni wokół siebie – prowadzi mgr Justyna Kilian

Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Grupa 2 – ćwiczenia rozciągające



Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Grupa 2 - ćwiczenia z ciężarkami ale z równowagą na piłkach



Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Grupa 2 - Ćwiczenia rozciągające i równoważne



Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Grupa 1 – ćwiczenia nóg z równowagą na piłkach





Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Grupa 2 - ćwiczenia z drążkami



Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia - Seminarium



Sposoby na stres i trening uważności – prowadzi dr Agnieszka Ćwirlej-Sozańska

Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia - Seminarium



Równowaga potrzeb ciała i umysłu – prowadzi dr hab. Agnieszka Banaś-Ząbczyk

Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia - Seminarium



Jak radzić sobie z bólem – prowadzi dr Agnieszka Wiśniowska-Szurlej

Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Tak będziemy ćwiczyć parami na kolejnych stanowiskach - co 2 min zmiana

Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Zaczynamy – po 2 min w parach i zmiana

Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Równowaga - siedząc na chybotliwym „jeżyku”



Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Kolejna grupa – 2 minuty i zmiana stanowisk



Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Aktywnie – wykroki z drążkami - wysoko



Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Na żywo jeszcze ciekawiej ...





Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Andrzej ćwiczy głębokie skłony „japońskie” ... samuraja z Rzeszowa



Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Ćwiczy kolejna para,

Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Rozciąganie – trzymamy stopę na pięcie w wykroku...

Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Rozciąganie mięśni łydki – wytrzymać chwilę

Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Ćwiczenia na miednicę i kręgosłup – chyba męczące?

Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia – Seminarium



Temat: Jak radzić sobie z bólem – Prowadzi dr Agnieszka Wiśniowska-Szurlej

Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Rozciąganie ięśnia czworogłowego uda... – wytrzymać spokojnie 8 sek.



Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Ćwiczenia relaksacyjne z muzyką i rozciąganiem - na zakończenie zajęć





Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia



Kończymy zajęcia – podziękowanie i oklaski



Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia - Testy sprawności



Zasięg ręki aż poza czubki stopy ! – niewielu tyle sięgało

Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia - Testy sprawności



Testy: równowagi (oczy otw. i zamkn) – siły bicepsa - splot dłoni za plecami-Brawo!

Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia - Testy sprawności



Testy: siły mięśni ręki - wstawanie z ciężarkiem - marsz z kubkiem wody

Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia - Testy sprawności



Podpięty elektrodami do miernika składu ciała – woda, tłuszcz, kości, itd

Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia - Testy sprawności



Pomiary: talia, biodra itd. - wstawanie z ciężarkiem na czas - zawrót z kubkiem wody

Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia – Zakończenie 1 etapu



Po testach sprawnościowych – jeszcze szczegółowa ankieta

Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia - Podziękowania



Podziękowania kol Helena Mączka - Pani dr Agnieszka Ćwirlej-Sozańska i dr Agnieszka Wiśniowska-Szurlej

Kurs Medyczny – **Zdrowy styl życia** - 3 etap - **Biofeedback**

Na zakończenie kursu przeprowadzono z kursantami indywidualne treningi usprawniające pracę mózgu – **EEG Biofeedback**.

To nowoczesna skuteczna i bezpieczna metoda terapeutyczna usprawniająca funkcjonowanie mózgu, wykorzystująca plastyczność mózgu. Treningi te mają formę gier komputerowych z obserwacją fal mózgowych EEG. Mają na celu poprawienie pamięci i koncentracji uwagi, zmniejszenie napięcia emocjonalnego i stresu.

Każdy uczestnik ma zapewnione po 7 indywidualnych treningów EEG Biofeedback

Treningi prowadzą pracownicy naukowcy Instytutu Nauk o Zdrowiu w gabinetach na ul. Hoffmanowej. Zajęcia trwały jeszcze w marcu. Zobaczcie...

Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia - Biofeedback



Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia - Biofeedback



Treningi te mają formę gier komputerowych na ekranie uczestnika - z obserwacją przez trenera fal mózgowych.

Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia - Biofeedback



Kurs Medyczny – Zdrowy styl życia cdn...

Pierwszy cykl zajęć kursu z 2 grupami słuchaczy został zakończony w grudniu 2019r

Drugi cykl zajęć dla kolejnych - dwu grup po 20 -25 osób ruszył już 2 marca 2020r.

Zapisy i kwalifikacja chętnych słuchaczy była prowadzona w ub. roku w marcu. Będą uzupełnienia dla nowych chętnych słuchaczy.

Zajęcia nowego cyklu będą prowadzone w hali sportowej na ul. Hoffmanowej w poniedziałki i czwartki w godz. 9:00 i 10:15. Terminy kilku zajęć seminaryjnych, testów i badań indywidualnych będą podawane na naszej stronie internetowej.

Zapraszamy !

– tego typu zajęć nie uzyskacie nawet w najdroższym sanatorium !

Prezentacja

Kurs Medyczny – „Zdrowy styl życia”

Gimnastyka dla seniorów UTW-UR - 2019r

W prezentacji wykorzystano materiały własne z zajęć:

Zdjęcia: Wiesław Jary i Jan Ziąbek

Materiały filmowe i opracowanie prezentacji: Jan Ziąbek

Prezentację udostępnimy na stronie internetowej UTW-UR.

Wykonane podczas zajęć zdjęcia będą dostępne dla uczestników - u autorów oraz w biurze UTW.