

Koncepce programu:

1

Cvičení vychází z potřeby člověka vykonávat denně tělesné úkony, jako jsou přechod vozovky, jízda v dopravních prostředcích, pohyb po schodech, vstávání ze židle, zvedání předmětů.

2

Cvičení vymezuje pohyby a posiluje speciálně ty svalové partie, které jsou nutné pro vykonávání běžných aktivit a které se pro seniory stávají časem obtížnějšími (chůze, rotace trupu, pohyby paží a rukou, jemná motorika).

3

Cvičení je nenásilné, svalové partie jsou procvičovány při plnění určitého úkolu. Pozornost cvičícího je nasměrována k jeho splnění, nikoliv ke cviku samotnému.

4

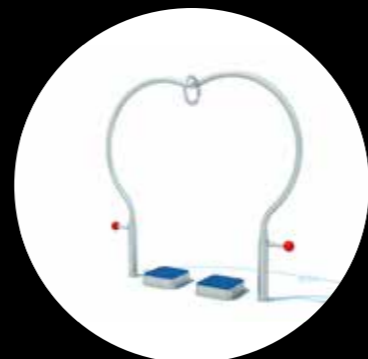
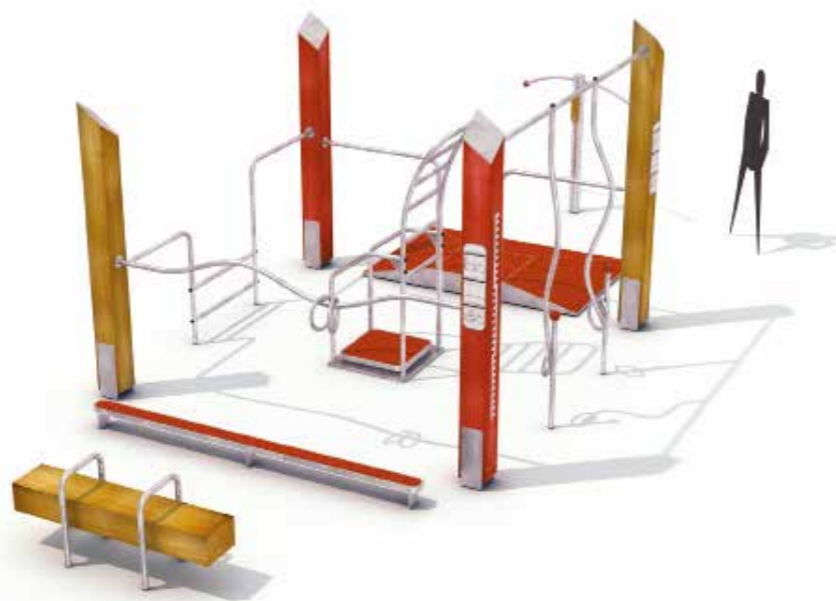
Cvičební stanice nejsou posilovacími stroji, a tak cvičení probíhá v civilním oděvu, bez stresu z neznámého mechanismu.

5

Cvičení je bezpečné a zvládnutelné i cvičícími se zdravotními omezeními. Cvičební návody jsou názorné a srozumitelné.

6

Cvičební program pro seniory ve variantách Bía v provedení kov a Bía natura v provedení dřevo-kov.



VODÍCÍ TYČ SE STUPÍNKY
návuk koordinace celého těla,
procvičení chůze s překážkou



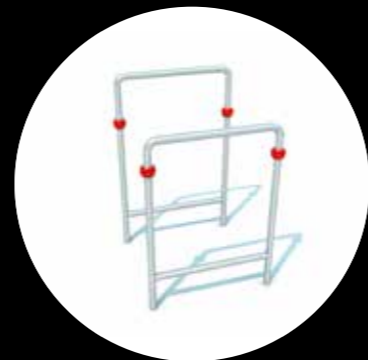
MOTORICKÝ PANEL
procvičení jemné motoriky,
návuk vstávání a kombinace pohybů



BALANČNÍ ČINKA
procvičení rovnováhy, posílení horních
i dolních končetin



MULTIFUNKČNÍ LAVICE
procvičení samostatného vstávání,
protažení svalů trupu a páteře,
procvičení šikmých břišních,
zádových i stehenních svalů



PROTAHOVACÍ ZÁBRADLÍ
protažení horní i dolní části těla

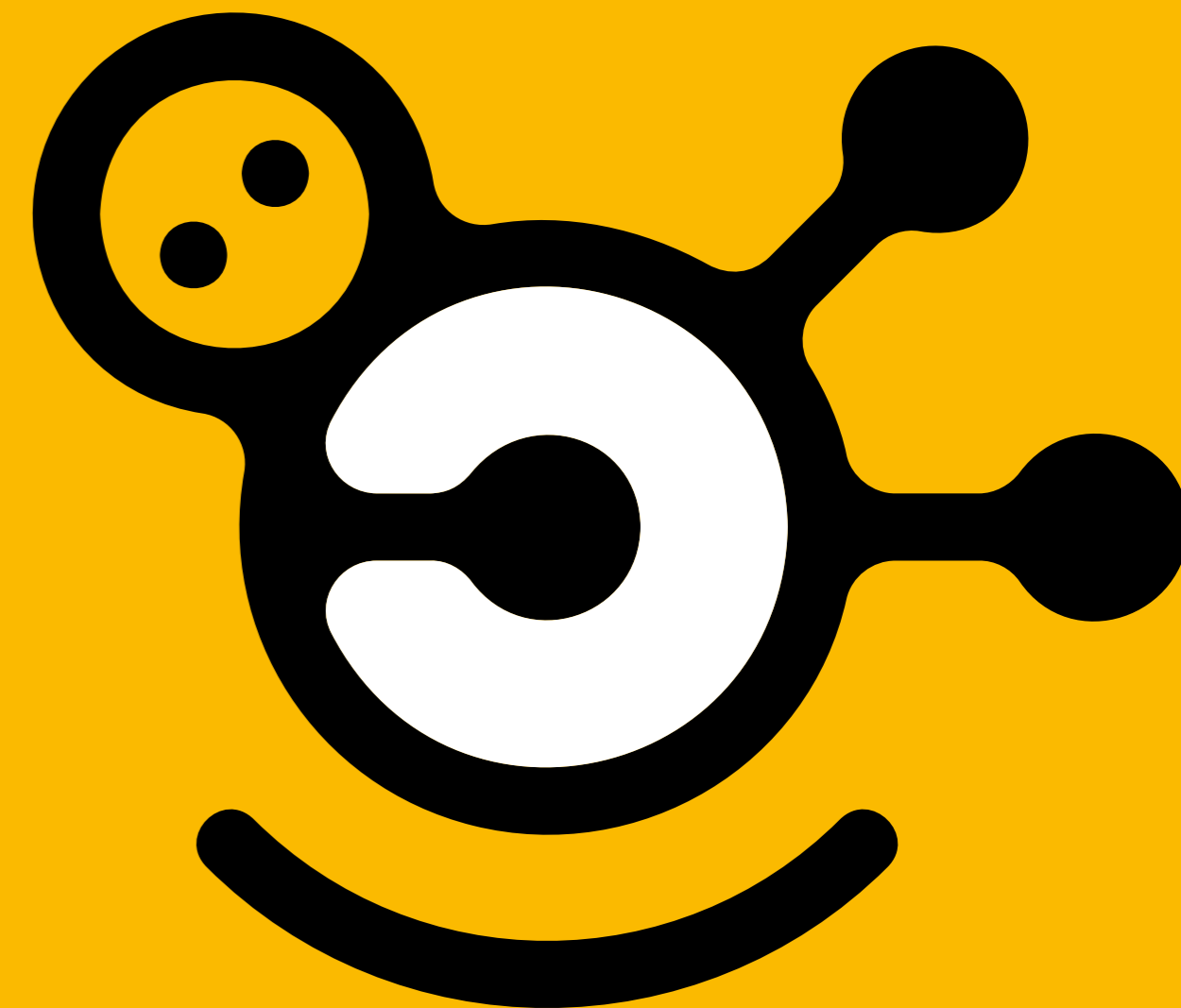


POCHOZÍ PLOŠINA
posílení nohou, návuk rovnováhy,
trénink výstupu do schodů, z kopce,
chůze na nestabilním povrchu



TORZNÍ TYČ
protažení a uvolnění horní části těla

hřiště.cz / senior fitness



BÍA & BÍA natura

Cvičení pro seniory, které baví a nebolí.

Jsme tvořiví, hraví a zkušení.
Jsme česká firma – hřiště.cz, s.r.o.

Už téměř 15 let vkládáme svou invenci do budování dětských hřišť a naše práce nás stále baví. Jsme zaměřeni na design. Spojujeme tvar, funkci a kvalitu v jeden celek. Víme, jak výrazně se forma podílí na estetickém vnímání člověka. Zakládáme si na kvalitní typové produkci, ale zároveň nás zajímá vše, co je jiné, nové a netypické. Nabízíme hřiště, herní a sportovní prvky vlastní výroby s originálním designem, vyrobené z kvalitních a odolných materiálů.

- zábavné, jednoduché a účinné
- zaměřené na udržení a posílení kondice těla i mysli
- rozvíjí dovednosti odpovídající seniorskému věku
- vyvinuto s odborníky
- testováno a konzultováno s českými seniory
- určeno také lidem se zdravotními omezeními

