



Kategoria

- NGO

Polski Związek Niewidomych Koło Terenowe w Hajnówce mając na celu aktywizację osób niepełnosprawnych wzrokowo, popularyzację zdrowego trybu życia oraz złagodzenie negatywnych skutków stresu wywołanych przez pandemię zorganizował swoim podopiecznym zajęcia fitness.

Zajęcia ruchowe, każde w wymiarze dwóch godzin odbyły się w trzech terminach: 31 maja, 21 czerwca i 28 czerwca. W każdym z nich wzięło udział osiem członków hajnowskiego koła niewidomych. Mimo, że były to osoby ze znacznym i umiarkowanym obniżeniem ostrości widzenia, ich aktywność i motywacja do działania była wielka. Każde zajęcia przeprowadzone pod okiem instruktora fitness, pani Joanny Kierdelewicz, rozpoczynały się od ćwiczeń w rytmie muzyki poprawiających koncentrację i koordynację ruchową. Uczestnicy uczyli się podstawowych kroków elementów ruchu charakterystycznych dla aerobiku. Dodatkowo poznali szereg form ruchu z użyciem przyborów i przyrządów tj. ćwiczenia z ciężarkami, gumą fitness, laską gimnastyczną czy z ławeczką. Poprzez liczne ćwiczenia z zakresu

gimnastyki korekcyjnej, można było także wyrobić w sobie nawyk prawidłowej postawy.

Była to nowa forma aktywności wprowadzona w hajnowskim kole niewidomych, która spotkała się z aprobatą. Nie raz, czuliśmy się zmęczeni, spoceni, ale zadowoleni, bo nie ma nic lepszego niż spocić się w dobrym towarzystwie. Zajęcia miały na celu również zachęcić osoby niepełnosprawne wzrokowo do podejmowania różnych form aktywności fizycznej, która korzystnie wpływa na ogólną odporność, ale też jest sposobem na dobre samopoczucie.

Podziękowania składamy Panu Dyrektorowi Szkoły Podstawowej Nr 2 im. Władysława Jagiełły w Hajnówce za nieodpłatne udostępnienie sali gimnastycznej. Zajęcia ruchowe zorganizowane zostały w ramach zadania „Jak zdrowo na sportowo” współfinansowanego przez Urząd Miasta Hajnówka.

Alicja Plis

Source URL:

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/ngo/1427-zajecia-fitness-w-hajnowskim-kole-niewidomych>