Koncepcia programu:

1. Cvičenie vychádza z potreby človeka vykonávať denne telesné úkony, ako sú prechod vozovky, jazda v dopravných prostriedkoch, pohyb po schodoch, vstávanie zo stoličky, zdvíhanie predmetov.

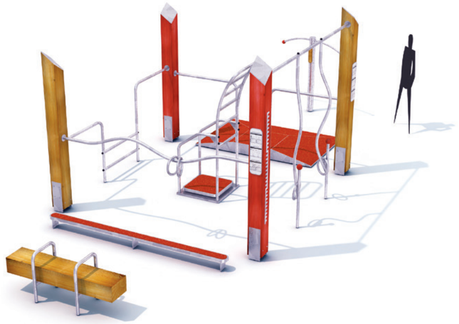
2. Cvičenie vymedzuje pohyby a posilňuje špeciálne tie svalové partie, ktoré sú nutné pre vykonávanie bežných aktivít a ktoré sa pre seniorov stávajú časom namáhavejšími (chôdza, rotácie trupu, pohyby ramien a rúk, jemná motorika).

3. Cvičenie je nenásilné, svalové partie sú precvičované pri plnení určitej úlohy. Pozornosť cvičiaceho je nasmerovaná k jeho splneniu, nie ku cviku samotnému.

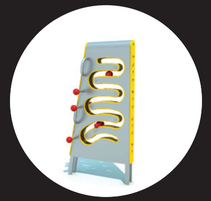
4. Cvičebné stanovištia nie sú posilňovacími strojmi a tak, cvičenie prebieha v civilnom odeve, bez stresu z neznámeho mechanizmu.

5. Cvičenie je bezpečné a zvládnuteľné aj cvičiacimi so zdravotnými obmedzeniami. Cvičebné návody sú názorné a zrozumiteľné.

6. Cvičebný program pre seniorov vo variantoch Bía v prevedení kov a Bía natura v prevedení drevo-kov.



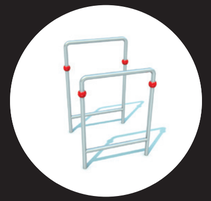
VODIACA TYČ SO STUPIENKAMI
nácvik koordinácie celého tela,
precvičenie chôdze s prekážkou



MOTORICKÝ PANEL
precvičenie jemnej motoriky,
nácvik vstávania a kombinácie pohybov

BALANSOVANÁ ČINKA
precvičenie rovnováhy, posilnenie horných
a dolných končatín

MULTIFUNKČNÁ LAVIČKA
precvičenie samostatného vstávania,
pretiahnutie svalov trupu a chrbtice,
precvičenie šikmých brušných,
chrbtových a stehenných svalov



PREŤAHOVACIE ZÁBRADLIE
pretiahnutie hornej a dolnej časti tela

POCHÔDZNA PLOŠINA
posilnenie nôh, nácvik rovnováhy,
tréning výstupu do schodov, z kopca,
chôdza na nestabilnom povrchu

TORZNÁ TYČ
pretiahnutie a uvoľnenie hornej časti tela

playcité / senior fitness

BÍA & BÍA natura

Cvičenie pre seniorov, ktoré baví a nebolí.

www.playcite.eu

Playcité je expandujúca obchodná značka, ktorá vznikla spojením dvoch úspešných českých podnikateľských subjektov. mmcité, jeden z najväčších producentov dizajnového mestského mobiliára v Európe a hřiště.cz, významný český výrobca detských ihrísk a športovísk, zlúčili svoje aktivity pod značkou playcité s ambíciou predstaviť a presadiť vo svete český dizajn a kvalitný produkt zameraný väčšinou na deti a aktívne trávenie voľného času vo verejnom priestore.

- zábavné, jednoduché a účinné
- zamerané na udržanie a posilnenie kondície tela a mysle
- rozvíja zručnosti odpovedajúce seniorskému veku
- vyvinuté s odborníkmi
- testované a konzultované so seniormi
- určené tiež ľuďom so zdravotnými obmedzeniami