



## Rekreacja ruchowa

2016.08.22Aktualizacja: 2018.01.23, 10:13



### [Na nartach biegowych w Janowie Lubelskim – początek sezonu 2017/2018 \[1\]](#)

2018.01.23: Nareszcie w Janowie Lubelskim, położonym na pograniczu Roztocza Zachodniego i Kotliny Sandomierskiej mamy prawdziwą zimę. Po święcie Trzech Króli powiał wschodni wiatr i dostarczył z Syberii solidną dawkę mrozu do ok. - 12 0 C.



### [„Rekreacja ruchowa seniorów w zdrowym stylu życia - 2017” – podsumowanie \[2\]](#)

W dniu 05.12.2017 r. w Sali Taras Plastyczny Janowskiego Ośrodka Kultury, z udziałem Burmistrza Janowa Lubelskiego Pana Krzysztofa Kołtysia, miało miejsce podsumowanie realizacji cyklu zajęć pod nazwą „Rekreacja Ruchowa Seniorów w Zdrowym Stylu Życia - 2017”.



### [REKREACJA RUCHOWA - PILATES \[3\]](#)

PILATES to system ćwiczeń fizycznych, którego celem jest rozciągnięcie i uelastycznienie wszystkich mięśni ciała. PILATES to połączenie jogi, baletu i ćwiczeń izometrycznych, ma przyczyniać się do: wzmocnienia mięśni bez ich nadmiernego rozbudowania, odciążenia kręgosłupa, poprawy postawy, uelastycznienia ciała, obniżenia poziomu stresu oraz ogólnej poprawy zdrowia osób ćwiczących. PILATES to sposób na zatrzymanie pędzącego rytmu dnia, rozluźnienie, relaks.



### [„Rekreacja ruchowa seniorów w zdrowym stylu życia - 2017”. Wiosłowanie i węzły na Przystani KŻ „ZEFIR”. \[4\]](#)

2017.08.28



Kiedy wiosłowanie powoduje zmęczenie a od kiedy staje się relaksem? Czy wiązanie węzłów żeglarskich usprawnia tylko tzw. małą motorykę (ruchowość) rąk?



### [„Rekreacja ruchowa seniorów w zdrowym stylu życia - 2017”. Prezentacja marszów Nordic Walking i BMI w Parku Rekreacji Zoom Natury. \[5\]](#)

2017.08.18

W znanym seniorom Parku Rekreacji Zoom Natury nad Janowskim Zalewem, w niedzielne popołudnie 30.07.2017 r. odbyła się prezentacja marszów Nordic Walking oraz obliczania odpowiedniej wagi ciała. Wykonawcami prezentacji byli członkowie Oddziału...



### [„Rekreacja ruchowa seniorów w zdrowym stylu życia - 2017”. Zajęcia na siłowni terenowej i marsz Nordic Walking. \[6\]](#)

2017.07.04

Czy na siłowni zwiększamy tylko siłę? Czy możemy tam usprawnić pozostałe cechy motoryczne: szybkość, skoczność, gibkość, wytrzymałość i koordynację ruchową? Odpowiedzi na te pytania w formie konkretnych przykładów znajdowali seniorzy z Oddziału...



### [Narciarstwo biegowe i śladowe \[7\]](#)

Narciarstwo biegowe i śladowe na stronie [www.lesnykrag.pl](http://www.lesnykrag.pl). Uwaga. Link zapewnia dostęp do artykułów tekstowych. Fotografie są dostępne w dziale Galeria, po wybraniu kategorii Narciarstwo.



### [Aquaerobic i nauka pływania - rezultaty zadania RRS - 2016. \[8\]](#)



2017.04.12

Niezbyt popularnym w środowisku Janowskich seniorów sposobem na poprawę zdrowia są zajęcia aktywności ruchowej na Pływalni „Otylia” Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Janowie Lubelskim. Przyczynę tego stanu rzeczy z pewnością starają się...



### [Wyginaj śmiało ciało \[9\]](#)

2017.04.03



### [Gimnastyka seniorów ze wstępem do gimnastyki PILATES – rezultaty zadania RRS - 2016 \[10\]](#)

2017.03.24

Ważnym rezultatem każdego działania obejmującego szkolenie jest nabycie przez kursantów cechy wytrwałości w dążeniu do celu. Taki rezultat osiągnęła większość uczestników trzeciego już kursu „Gimnastyka seniorów ze wstępem do gimnastyki PILATES”...



### [Gimnastyka PILATES w Janowie Lubelskim – wiosna 2016 \[11\]](#)

2016.05.10

Gimnastyka PILATES w sposób zorganizowany jest uprawiana w Janowie Lubelskim od 2013 r. i staje się rozpoznawalna wśród dostępnych dla każdego, choć wymagających dyscyplin rekreacji. Bazę stanowi Mała Sala przy Sali Gimnastycznej w Publicznej Szkole Podstawowej w Janowie Lubelskim...



### [Marsze Nordic Walking - 2015 \[12\]](#)

2016.03.03



Kolejnym już, praktycznym rezultatem cyklu zajęć pod nazwą „Rekreacja ruchowa seniorów w zdrowym stylu życia – 2015” było zdobycie umiejętności poprawnego marszu Nordic Walking przez 12 uczestników z Oddziału Rejonowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Janowie Lubelskim...



### [Rekreacja ruchowa na siłowni terenowej – 2015 \[13\]](#)

2015.12.30

Kolejnym praktycznym rezultatem cyklu zajęć pod nazwą „Rekreacja ruchowa seniorów w zdrowym stylu życia – 2015” było zdobycie umiejętności poprawnego wykonywania ćwiczeń na urządzeniach Siłowni Terenowej przez 12 uczestników z Oddziału Rejonowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Janowie Lubelskim...



### [Gimnastyka seniorów ze wstępem do gimnastyki PILATES – 2015 \[14\]](#)

2015.12.30

Jednym z rezultatów cyklu zajęć pod nazwą „Rekreacja ruchowa seniorów w zdrowym stylu życia – 2015” było zdobycie umiejętności starannego i poprawnego wykonywania ćwiczeń gimnastyki seniorów ze wstępem do gimnastyki PILATES przez 12 uczestników z Oddziału Rejonowego Polskiego Związku Emerytów...



[15]

### [Pilates zdobywa Janów \[15\]](#)

2014.11.21

Pilates to system ćwiczeń fizycznych, którego celem jest rozciągnięcie i uelastycznienie wszystkich mięśni ciała. Pilates to połączenie jogi, baletu i ćwiczeń izometrycznych, ma przyczyniać się do: wzmocnienia mięśni bez ich nadmiernego rozbudowania, odciążenia kręgosłupa, poprawy postawy, uelastycznienia ciała, obniżenia poziomu stresu oraz ogólnej poprawy zdrowia osób ćwiczących. Pilates to sposób na zatrzymanie pędzącego rytmu dnia, rozluźnienie, relaks. Tak też można się było poczuć na pokazowych zajęciach pilates, które odbyły się 20 listopada o godzinie 17.30 w niewielkiej sali ćwiczeń przy Hali Sportowej w Janowie Lubelskim...



**Linki:**

- [1] <http://www.janowlubelski.pl/node/30095>
- [2] <http://janowlubelski.pl/node/29743>
- [3] [http://www.mosirjanow.pl/news/new\\_15/new\\_150224.html](http://www.mosirjanow.pl/news/new_15/new_150224.html)
- [4] <http://www.janowlubelski.pl/node/28151/>
- [5] <http://www.janowlubelski.pl/node/28050/>
- [6] <http://www.janowlubelski.pl/node/27533/>
- [7] <http://www.lesnykrag.pl/informacja-turystyczna/narciarstwo-biegowe-i-sladowe/>
- [8] <http://www.janowlubelski.pl/node/26550>
- [9] <http://www.janowlubelski.pl/node/26418>
- [10] <http://www.janowlubelski.pl/node/26289>
- [11] <http://www.janowlubelski.pl/node/19615>
- [12] <http://www.janowlubelski.pl/node/18199>
- [13] <http://www.janowlubelski.pl/node/17509>
- [14] <http://www.janowlubelski.pl/node/17508>
- [15] [http://www.mosirjanow.pl/news/new\\_14/new\\_141121.html](http://www.mosirjanow.pl/news/new_14/new_141121.html)