



„Rekreacja ruchowa seniorów w zdrowym stylu życia - 2017”. Prezentacja marszów Nordic Walking i BMI w Parku Rekreacji Zoom Natury.

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 Rejonowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Janowie Lubelskim.

Zasady doboru kijków, sposób prawidłowego marszu i korzyści z aktywności ruchowej jaką jest marsz z kijkami Nordic Walking są już dość znane. W czasie prezentacji skupiono się na wyjaśnianiu wątpliwości osób początkujących co do doboru wysokości kijków, sposobu wzajemnego ustawienia rąk i nóg w marszu oraz szczegółów techniki siłowej i szybkościowej.

Natomiast prawidłowy sposób obliczania odpowiedniej wagi ciała jest mało znany. Większość zainteresowanych samodzielnie odczytuje wskaźnik wagi łazienkowej – ale bez żadnego komentarza. Dobrze jeśli w tej sprawie zdajemy się na lekarza, dietetyka, fizjoterapeutę bądź instruktora Fitness Klubu. Ale wizyty u tych specjalistów w większości nie są ani częste ani cykliczne. Dlatego też w czasie prezentacji wyjaśniano sposób obliczania wagi należnej, wagi idealnej i BMI – Body Mass Index. Najłatwiejsze jest obliczenie wagi tzw. należnej, gdzie od naszego wzrostu odejmujemy liczbę 100. O ile wynik pomniejszymy o 10% - uzyskamy wagę tzw. idealną.

Bardziej skomplikowane jest obliczenie BMI, gdzie naszą wagę mnożymy przez 100 a następnie dzielimy przez nasz wzrost podniesiony do potęgi ². Zalecany wskaźnik BMI wynosi od 18,5 do 25,0. Wskaźniki mniejsze od 18,5 to niedowaga. Wskaźniki od 25,0 do 30,0 to nadwaga. Wskaźniki od 30,0 do 35,0 to otyłość I^o, od 35,0 do 40,0 to otyłość II^o a powyżej 40,0 to otyłość III^o. W ocenie należy uwzględniać otyłość miejscową – np. brzuszna.

Po wizycie w stoisku OR PZERiI w Janowie Lubelskim część gości udała się jeszcze na pobliską siłownię terenową Zoom Natury, część na Przystań Żeglarską a niektórzy na niedzielną przejażdżkę rowerową po Lasach Janowskich.

Zajęcia były częścią cyklu pod nazwą „Rekreacja Ruchowa Seniorów w Zdrowym Stylu Życia - 2017” realizowanego w OR PZERiI w Janowie Lubelskim.

Antoni Sydor

Instruktor Pilates, koordynator zadania


Foto: Władysława Ciupak


Janów Lubelski, 18.08.2017 r.




[20170730_162931_002.jpg](#) [1]




Zdjęcia Galerii  [1-20170730_163703_001.jpg](#) [2]

 [20170730_161426.jpg](#) [3]

 [20170730_162931_002.jpg](#) [4]

 [20170730_163233_001.jpg](#) [5]

 [20170730_163500_001.jpg](#) [6]

Fotogaleria



[7]



[8]



[9]



[10]



[11]



Linki:

[1] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/news/images/20170730_162931_002.jpg



- [2] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/1-20170730_163703_001.jpg
- [3] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/20170730_161426.jpg
- [4] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/20170730_162931_002.jpg
- [5] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/20170730_163233_001.jpg
- [6] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/20170730_163500_001.jpg
- [7] https://www.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/1-20170730_163703_001.jpg
- [8] https://www.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/20170730_161426.jpg
- [9] https://www.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/20170730_162931_002.jpg
- [10] https://www.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/20170730_163233_001.jpg
- [11] https://www.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/20170730_163500_001.jpg