



**Magiczny
Kraków**

2014-12-19

Ruch podstawą zdrowego stylu życia - oferta Krakowa dla seniorów

Od kilku lat Wydział Sportu w trosce o starsze osoby, stale poszerza ofertę spędzania wolnego czasu w sposób przyjazny dla zdrowia, która kierowana jest do mieszkańców naszego Miasta. W ramach tej oferty funkcjonuje program „Kraków biega, Kraków spaceruje”. Ścieżki biegowe i trasy do spacerów nordic walking z wykwalifikowanymi trenerami to już codzienność rekreacyjnego krajobrazu Krakowa.

Główną ideą Krakowskich Ścieżek jest promowanie prozdrowotnych i integracyjnych aspektów ruchu wśród różnych grup wiekowych oraz zachęcenie do rekreacji fizycznej osób nieaktywnych ruchowo. Aktywność fizyczna uznawana jest za jeden z pozytywnych mierników zdrowia człowieka, który determinuje rozwój sprawności i wydolności fizycznej, wpływając na prawidłowe funkcjonowanie w życiu codziennym. Zorganizowana, systematycznie podejmowana aktywność fizyczna to istotny element zdrowego stylu życia, który wpływa zarówno na zachowania zdrowotne jak i w bezpośredni sposób na zdrowie w jego aspekcie psychofizycznym i społecznym.

Program jest szczególnie ważny dla każdego kto zamierza wznowić lub wręcz - bez względu na wiek - rozpocząć aktywność fizyczną.

Miasto do realizacji tych celów zaprosiło profesjonalnych partnerów. Akademia Wychowania Fizycznego, Sekcja Masters KS AZS AWF, Krakowski Klub Biegacza „Dystans” oraz Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Kraków - Zachód to bezpośredni realizatorzy zajęć na wszystkich trasach.

Ponadto prowadzony jest przez pracowników naukowo-dydaktycznych AWF Kraków stały monitoring stanu fizycznego uczestników zajęć poprzez testy psychoruchowe i wydolnościowe.

Zajęcia praktyczne prowadzą licencjonowani trenerzy o bogatym doświadczeniu zawodniczym, tacy jak były mistrz świata i medalista olimpijski w chodzie Ilia Markow, wielokrotny mistrz kraju w biegach Andrzej Lachowski i inni posiadający wiedzę z zakresu pedagogiki, rekreacji i rehabilitacji ruchowej.

Praktycznie każdego dnia na sześciu ścieżkach biegowych i czterech nordic walking można wziąć udział w zajęciach treningowych na miarę swych możliwości. Już niebawem oferta wzbogaci się o kolejne trasy, z których najszybciej wytyczone zostaną na terenie wokół Szpitala im. Jana Pawła II oraz w Parku Bednarskiego, uzupełniając już istniejące ścieżki w Parku Lotników, na Bulwarach Wiślanych, wokół Nowohuckiego Zalewu, w Parku Decjusza, na Łąkach Nowohuckich, w Parku obok Dworku Białoprądnickiego i na terenach Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego Zachód.

W tegorocznych zajęciach wzięło udział ponad 9000 uczestników. Warto nadmienić, że zdrowy styl życia i promowanie rekreacji ruchowej propagowane są również poprzez organizowanie warsztatów szkoleniowych dla wszystkich chętnych, wykłady z różnych dziedzin nauki o kulturze fizycznej, festyny i zawody rekreacyjno-sportowe. Każdy, bez względu na wiek i umiejętności, może dołączyć do treningu w dowolnym momencie. Szczegółowy harmonogram prowadzonych zajęć, uzupełniany na



**Magiczny
Kraków**

bieżący, znajduje się na naszej stronie w zakładce „Kraków biega, Kraków spaceruje”. Zapraszamy.