



Aktywność sportowa kluczem do zdrowia - posłuchaj podcastu

2023-10-10

Sport i ruch to zdrowie - o tym wie chyba każdy, ale nie każdy wdraża w życie to powiedzenie. Do aktywnego spędzania czasu od kilku już lat zachęca miasto realizując kampanie jak „Kraków w formie” czy organizując biegi i inne ciekawe aktywności sportowe. Do uprawiania sportu i zdrowego stylu życia namawiają także w rozmowie z Jerzym Telesińskim Aneta Sawicka i Grzegorz Mastalerz z gabinetów Fizjohuta.

Przekonują, że na większość problemów, z jakimi zgłaszają się pacjenci do gabinetów fizjoterapeutycznych, rozwiązaniem jest właśnie ruch.

Podkreślają, że najważniejsza jest szeroko pojęta profilaktyka, do tego stopnia, że gdyby każdy z nas ruszał się już o 30 procent więcej niż ma w zwyczaju, uniknąłby większości odczuwanych dolegliwości. Profilaktyka z poziomu ekonomicznego jest zdecydowanie tańsza niż leczenie schorzeń.

Miasto zaprasza do aktywnego uczestnictwa w zajęciach organizowanych w ramach „Kraków w formie”!

Można w ten sposób przetestować różne formy aktywności i sprawdzić swoje możliwości. Minęły czasy gdy aktywność ograniczała się do korzystania tylko z boisk szkolnych i orlików. Zamiast biegania, czy grania w piłkę, można spróbować na przykład sił na ścianie wspinaczkowej, popływać na SUP-ach, czy kajakach. W okresie letnim mamy w Krakowie także wiele wydarzeń sportowych organizowanych przez miasto. Takie zajęcia organizowane są dla mieszkańców pod okiem profesjonalnych trenerów. Dzięki temu można nauczyć się jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia, aby nie tylko uniknąć urazów, ale także odkryć nową pasję do danego sportu. Kraków oferuje także wiele możliwości jeśli chodzi o kontynuację tych aktywności w klubach sportowych czy ośrodkach treningowych.

O tym jak być w dobrej formie, i o wielu ciekawych zagadnieniach związanych ze zdrowiem można znaleźć w [podcaście](#), który został zrealizowany w ramach kampanii „Kraków. Wszechświat możliwości”.

Jest to jeden z czterech podcastów realizowanych w ramach kampanii „Kraków. Wszechświat możliwości”. Mają one informować mieszkańców Krakowa o ciekawych inicjatywach i wydarzeniach odbywających się w mieście.

Kolejno poruszane były tematy z zakresu:

- zieleń/klimat/nowoczesność: [Kraków na drodze do neutralności klimatycznej. Budowanie świadomości wśród mieszkańców to podstawa](#)
- nauka/technika: [Kraków miastem nieograniczonych możliwości](#)
- sport/zdrowie: [Profilaktyka zdrowia. Kraków dba o swoich mieszkańców](#)
- sztuka/kultura - wkrótce.