

RUSZ SIĘ.

**NIE MUSISZ BYĆ OD RAZU SPORTOWCEM,
NIE MUSISZ ZACZYNAĆ OD INTENSYWNEGO TRENINGU.**

**WAŻNE, ŻEBY ZACZAĆ SIĘ RUSZAĆ –
NA MIARĘ SWOICH MOŻLIWOŚCI.**

Ruch pomaga nam dbać o sprawność, dobre samopoczucie i zdrowie. Jest ważny w każdym wieku – od najmłodszych lat aż po wiek senioralny.



DZIECKO

Ruch wspiera rozwój, sprawność i poznawanie własnego ciała.



DOROSŁY

Aktywność pomaga utrzymać sprawność i jest ważnym elementem profilaktyki zdrowotnej.



SENIOR

Regularny ruch pomaga dłużej zachować samodzielność, sprawność i pewność siebie w codziennym życiu.



KAŻDY Z NAS

Może znaleźć aktywność odpowiednią dla swojego wieku, możliwości i potrzeb.

AKTYWNOŚĆ NIE ZNA WIEKU

Nie czekaj na idealny moment.

WSTAŃ. PRZEJDŹ SIĘ. ROZCIĄGNIJ. ZACZNIJ.



JAK ZACZAĆ SIĘ RUSZAĆ?

Nie musisz od razu zmieniać całego swojego życia. <<<



RUSZAJ SIĘ CZĘŚCIEJ

Wybierz spacer zamiast samochodu, schody zamiast windy albo wyjście z psem.



WYBIERZ TO, CO LUBISZ

Spacer, rower, pływanie, taniec, ćwiczenia w domu, zabawa z dziećmi – każda aktywność się liczy.



ZACZNIJ OD MAŁYCH KROKÓW

Jeśli do tej pory ruszałeś się niewiele, zacznij spokojnie i stopniowo zwiększaj aktywność.



RUSZAJCIE SIĘ RAZEM

Wspólny spacer, wycieczka rowerowa czy aktywna zabawa to dobry sposób na ruch w każdym wieku.



DOPASUJ RUCH DO SIEBIE

Twój wiek, kondycja, możliwości i stan zdrowia mają znaczenie. Aktywność nie musi wyglądać tak samo u każdego.

KAŻDY RUCH MA ZNACZENIE

KIEDY WARTO POROZMAWIAĆ Z FIZJOTERAPEUTĄ?

FIZJOTERAPEUTA TO EKSPERT OD RUCHU I SPRAWNOŚCI.

Może pomóc Ci m.in.:

- dobrać aktywność do Twoich możliwości,
- zadbać o prawidłowy sposób wykonywania ćwiczeń,
- poprawić sprawność i funkcjonowanie,
- wrócić do aktywności po urazie lub chorobie,
- bezpiecznie zwiększać poziom aktywności.

PATRONAT HONOROWY