

#BESPLATNO VJEŽBANJE UZ STRUČNO VODSTVO U VLASTITOM DOMU#

Projekt Grada Zagreba i Kineziološkog fakulteta u Zagrebu GETFIT4FREE u trenutnoj epidemiološkoj situaciji, kada su teretane i fitness centri morali zatvoriti svoja vrata, nastavlja put zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti i omogućuje besplatno vježbanje od kuće.

Građani će preko ZOOM platforme imati priliku sudjelovati u besplatnim programima vježbanja pod stručnim vodstvom iz udobnosti vlastitog doma. Treninzi će se provoditi uz rekvizite i pomagala koji su dostupni kod kuće.

Za sudjeovanje u besplatnim programima vježbanja možete se prijaviti već danas na e-mail: prijave.getfit4free@kif.hr. Prijave su otvorene do 6. prosinca 2020. godine, a programi vježbanja trajat će programi vježbanja trajat će do kraja lipnja 2021. godine.

„Građani koji sudjeluju u projektu dobit će informacije o ispravnom provođenju treninga, praćenju individualnih smjernica tijekom vježbanja i savjete stručnjaka o brojnim ostalim faktorima neizostavnim za prevenciju brojnih bolesti i očuvanje zdravlja. Testirat će se funkcionalne i motoričke sposobnosti sudionika te izraditi individualne preporuke i programi za nastavak aktivnosti.“ – istaknuo je prof. dr. sc. Damir Knjaz.

Projekt je usmjeren prema rizičnim skupinama tjelesno neaktivnih građana srednje i starije životne dobi od 35 do 65 godina koji uglavnom žive sjedilačkim načinom života zbog čega je kod njih znatno povećan rizik od raznih zdravstvenih tegoba uslijed nezdravog načina života.

GETFIT4FREE već nekoliko mjeseci donosi značajan doprinos u poticanju zdravih životnih navika te u podizanju razine svijesti svih građana Zagreba o važnosti tjelesne aktivnosti za očuvanje zdravlja. U trenutnoj epidemiološkoj situaciji i preopterećenom zdravstvenom sustavu bez sumnje doprinosi i smanjenju troškova zdravstvene skrbi kroz prevenciju nezdravog načina života. Ujedno značajno podiže kvalitetu života te samim time osigurava zdraviju i sretniju budućnost svih nas.

Sve informacije o projektu Getfit4free možete saznati na www.getfit4free.eu, izvijestili su organizatori. (iPress)

Uključite se u GETFIT4FREE i ostanite zdravi!

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Četvrtak, 03 Prosinac 2020 15:23

Objavljeno: Četvrtak, 03 Prosinac 2020 15:22

