

## [Nowa ścieżka kinezyterapii już dostępna dla mieszkańców!](#)

Wysłane przez Kajetan Kłoczko, 07/01/2021 **Treść:**

Nie ulega wątpliwości, że ruch ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Dlatego serdecznie zachęcamy wszystkich mieszkańców, turystów i kuracjuszy Sanatoriów do korzystania ze sprzętu zlokalizowanego na ośmiu stacjach tworzących ścieżkę kinezyterapii.

*- Nasza ścieżka kinezyterapii jest już gotowa! Co prawda pogoda za oknem może nie sprzyjać aktywnościom na świeżym powietrzu, ale zachęcam do spaceru nad Neckiem i zapoznania się z funkcjami nowych urządzeń - niektórym śmiałkom zimowa aura nie przeszkadza w pierwszych ćwiczeniach. Jestem pewien, że wiosną zarówno mieszkańcy, jak i turyści chętnie będą korzystali z naszej inwestycji - serdecznie wszystkich Państwa do tego zachęcam. - powiedział Burmistrz Mirosław Karolczuk.*

Urządzenia przeznaczone do ćwiczeń są zlokalizowane wzdłuż jeziora Necko - począwszy od Sanatorium, aż do budynku „Pałacu na wodzie”. W skład stacji wchodzi:

### **Stacja nr 1:**

- „drabinka” - urządzenie ogólnorozwojowe do wzmacniania mięśni kończyn górnych oraz pleców;
- „brzuski” - urządzenie do wykonywania ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha;

### **Stacja nr 2:**

- „ruchoma belka” - urządzenie do wykonywania ćwiczeń wpływających na poprawę koncentracji i zmysłu równowagi;

### **Stacja nr 3:**

- „płatki” - urządzenie do przeskoków obunóż przez belki na różnych wysokościach, które pozytywnie wpływają na mięśnie łydek, ud i pośladków;

### **Stacja nr 4:**

- „pieńki”- urządzenie do treningu równowagi,

### **Stacja nr 5:**

- „źmijka”- urządzenie do treningu mięśni ramion oraz pleców,
- „pieńki”- urządzenie do treningu równowagi,
- ławka;

### **Stacja nr 6:**

- „belka do wypadów w przód”- urządzenie do wykonywania wypadów na prawą i lewą nogę, ćwiczenie na tym urządzeniu kształtuje mięśnie ud, pośladków i łydek;

### **Stacja nr 7:**

- „równoważnia zygzak” - urządzenie wpływa na poprawę koncentracji i zmysłu równowagi;

- ławka;

### **Stacja nr 8:**

- „drążki i koła gimnastyczne” - urządzenie do wzmacniania mięśni kończyn górnych oraz pleców;
- „pompki” - urządzenie do wykonywania pompek z możliwością podpory nóg na czterech różnych wysokościach - korzystnie wpływa na budowę mięśni klatki piersiowej, barków, ramion i mięśni tułowia;
- „drabinka” - urządzenie ogólnorozwojowe wzmacnia mięśnie kończyn górnych oraz pleców;

Dodatkowo na każdej stacji znajduje się tablica informacyjna z drogowskazem informującym jak dotrzeć do kolejnych punktów na trasie naszej ścieżki kinezyterapii. Jesteśmy pewni, że nowo powstała infrastruktura zachęci mieszkańców do zażywania ruchu - czyli jednego z najpopularniejszych środków leczniczych.



















**Źródłowy URL:** <https://urząd.augustow.pl/aktualnosci/nowa-sciezka-kinezyterapii-juz-dostepna-dla-mieszkancow>