

SUFFOLK RUSZAJ SIĘ

Dla Twojego zdrowia fizycznego i psychicznego



POZOSTAŃ AKTYWNY

Wiemy, że same ćwiczenia nie powstrzymają nas przed zarażeniem się koronawirusem (ani żadnym innym wirusem), ale wiemy, że ćwiczenia mogą zbudować siłę i odporność, co z kolei pomoże organizmowi w walce z infekcjami.



ĆWICZENIA NA ZEWNĄTRZ

Wspaniale jest ćwiczyć na świeżym powietrzu, bez względu na to, czy idziesz na spacer, biegasz czy codziennie jeździsz na rowerze, samo wyjście na zewnątrz może pomóc poprawić Ci nastrój...tylko pamiętaj, aby pozostać blisko domu i przestrzegać zasad dystansu społecznego.



ĆWICZENIA W DOMU

Jeśli obecnie wolisz pozostać w domu, na stronie internetowej Keep Moving Suffolk znajdziesz kilka doskonałych filmów i materiałów, które pomogą Ci utrzymać aktywność w domu.



ĆWICZ, JEŚLI JESTEŚ STARSZY

Nawet jeśli nie czujesz się pewnie wychodząc z domu, aby ćwiczyć, nigdy nie było to tak ważne, aby być aktywnym. Należy zawsze postępować zgodnie z zaleceniami lekarza pierwszego kontaktu, jeśli cierpisz z powodu stanu zdrowia, jednak więcej ruchu lub delikatne ćwiczenia mogą mieć pozytywny wpływ na zdrowie.



ĆWICZENIE DLA DZIECI

Istnieją wyraźne dowody na to, że dzieci, które regularnie ćwiczą, są bardziej skoncentrowane i osiągają lepsze wyniki. Aktywność pomaga w spalaniu energii, stymuluje pracę mózgu i sprawia, że dzieci są silniejsze fizycznie.



POMOC I WSPARCIE

Na stronie internetowej Keep Moving Suffolk znajduje się szeroka oferta materiałów, porad, wskazówek i pomocy na temat tego, jak można pozostać aktywnym pomimo trudnych ograniczeń.

Odwiedź: keepmovingsuffolk.com, aby uzyskać szczegółowe informacje.