

ELIPSOVITÉ ZARIADENIE / URZĄDZENIE ELIPTYCZNE

FUNKCIA / FUNKCJA

Zvyšuje pohyblivosť horných a dolných končatín a zlepšuje ohybnosť kĺbov. Zväčša ruchomosť končatín horných i dolných oraz poprawia elastyczność stawów.

Rozcvička / Rozgrzewka

Jemné strečingové cvičenia na ruky, chrbát, nohy a krk. Rotácie ramien, krku a mierne predklony.

Delikatne cvičenia rozťahujúce ramion, pleców, nóg i szyi. Obróty ramion, obroty szyi i lekkie skłony do przodu.

Hlavná časť / Główna część

Pevne uchopte rukoväť oboma rukami a postavte sa na pedále. Pohybujte pažami a nohami dopredu a dozadu ako pri chôdzi. Proszę mocno chwycić uchwyty obiema rękami i stanąć na pedałach. Proszę poruszać rękami i nogami w przód i w tył, jak podczas chodzenia.

FUNKCIA / FUNKCJA

Posilňovanie ramenného, brušného a chrbtového svalstva.

Wzmocnienie mięśni ramion, brzucha i pleców.

Rozcvička / Rozgrzewka

Jemný strečing ramien, rúk, chrbta a

zápästí. Rotácie ramien a krku,

predklony a mierne drepy. Delikatne rozťahovanie barków,

ramion, pleców i nadgarstków. Obróty ramion i szyi, skłony do przodu i lekkie przysiady.

Hlavná časť / Główna część

Pevne uchopte bradlá a dostaňte sa do polohy s natiahnutými rukami výskokom alebo vyšvihnutím. S nádychom sa kontrolovane spúšťajte čo najnižšie. Telo držte spevnené, chrbát a panvové svaly zatnuté. S výdychom narovnávať ruky do východiskovej pozície. Proszę mocno chwycić drążki i przyjąć pozycję, w której ramiona będą wyciągnięte do przodu poprzez podskoki lub wypady. Z wdechem proszę opuścić się jak najniżej w kontrolowany sposób. Proszę trzymać ciało napięte, a mięśnie pleców i miednicy napięte. Z wydechem wyprostować ramiona do pozycji wyjściowej.

BRADLÁ/ DRAŻKI



VESLOVANIE / WIOSŁOWANIE

FUNKCIA / FUNKCJA

Pomáha posilniť kardiovaskulárny systém a funkciu pľúc. Zvyšuje flexibilitu horných končatín a posilňuje svaly ramien, hrudníka, brucha a chrbta. Pomaga wzmocnić układ sercowo-naczyniowy i pracę płuc. Zwiększa elastyczność kończyn górnych i wzmacnia mięśnie ramion, klatki piersiowej, brzucha

Rozcvička / Rozgrzewka

Kmitanie alebo krúženie horných končatín, ramien. Strečing hrudníka, brucha a chrbta. Poruszanie lub skręty kończyn górnych, ramion. Rozciąganie klatki piersiowej, brzucha i pleców.

Hlavná časť / Główna część

Posadzte sa na sedák, rukami pevne uchopte rukoväť a nohami sa zaprite o pedále. Simulujcie pohyb veslovanie.

Należy usiąść na siedzisku, mocno chwycić rękoma uchwyty i oprzeć stopy na pedałach. Proszę symulować ruch wiosłowania.

KONTAKTY

CENTRUM SOCIÁLNYCH SLUŽIEB ZÁKAMENNÉ

Ulica Vyšný koniec 559/55

029 56 Zákamenné, Slovensko

Miesto poskytovania sociálnej služby

Oravská Lesná

029 57 Oravská Lesná 296

Miesto poskytovania sociálnej služby Zubrohlava

Hlavná 118/3, 029 43 Zubrohlava

+421 43 / 55 92 515

dsszakam@vuczilina.sk

www.dsszakamenne.sk

IČO: 00632848

DIČ: 2020573379

IBAN: SK66 8180 0000 0070 0050 0242

Bankové spojenie: Štátna pokladnica



DOM POMOCY SPOŁECZNEJ BRACI ALBERTYNÓW

Świątyni Bożej Faustyny 4

32-652 Bulowice, Polska

+48 33 843 60 50

kontakt@dps-bulowice.pl

www.dps-bulowicw.pl

IČO / REGON: 5491025198

DIČ / NIP: 04011028100056

Bankové spojenie: 08 1240 4852 1111 0000 4701 7074



Výhradnú zodpovednosť za obsah tejto publikácie nesú autori a nemožno ju stotožňovať s oficiálnym stanoviskom Európskej únie a Žilinským samosprávnym krajom.

Interreg



Spolufinancovaný
EURÓPSKOU ÚNIOU

Poľsko – Slovensko

Názov projektu

„Spája nás most priateľstva
a spolupráce“

č. INT/ZA/FMP_ZSK_01/0030

Tytuł projektu

„Łączy nas most przyjaźni
i współpracy“

č. INT/ZA/FMP_ZSK_01/0030

Vedúci partner/ Partner wiodący

Centrum sociálnych služieb Zákamenné

Partner projektu

Zgromadzenie Braci Albertynów

Začiatok realizácie projektu/ Rozpoczęcie realizacji projektu

Október 2024/ Październik 2024

Koniec realizácie projektu/ Koniec realizacji projektu

September 2025/ Wrzesień 2025

Projekt je spolufinancovaný Európskou úniou z Európskeho fondu regionálneho rozvoja, ako aj štátneho rozpočtu v rámci Programu Interreg V-A Poľsko – Slovensko 2021 – 2027

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz z budżetu państwa w ramach Programu Interreg V-A Polska - Słowacja 2021 – 2027

Bezplatný výtlačok/ Egzemplarz bezpłatny

Hlavný cieľ

Hlavný cieľ je prepojiť most vzájomného priateľstva a spolupráce, zvýšiť cezhraničnú integráciu, spoločnú identitu obyvateľov pohraničia založenú na športe a prezentácii jedinečných prvkoch kultúrneho a prírodného dedičstva a odstraňovaní bariér pre osoby so zdravotným postihnutím. Projektové ciele sú zamerané na rozvoj a udržanie podstatných lokálnych kultúrnych prvkov, ktoré identifikujú a prezentujú spoločný prihraničný priestor a v projekte sme ich uchopili komplexnejšie so spoznaním ich vzájomných väzieb, so zameraním na rozličné cieľové skupiny s dôrazom na osoby so zdravotným postihnutím ich rozvoj, ako aj vznik neformálnych väzieb medzi obyvateľmi pohraničia nasledovne: Drevo – vyhľadanie, prezentácia a propagácia tradície ľudového rezbárstva. Spojenie kultúrneho dedičstva v podobe rezbárskej tradície s prvkami prírodného dedičstva a jeho jedinečností. Nástrojom je realizácia úloh č. 1, 2 a 3 na území obidvoch partnerov. Tradícia – tradičné prejavy kultúry sú nositeľmi a identifikátormi lokálnej príslušnosti obyvateľov jednotlivých skupín ku svojmu prostrediu.

Realizovali sme nasledovné aktivity:

- 1. Spoločne po moste priateľstva za poznáním.**
 - Termín realizácie: 2024-10 - 2025-09
- 2. Triatlon Bielsko Biala bez hraníc.**
 - Termín realizácie: 2024-10 - 2025-09
- 3. Rozvoj športu a remeselných zručností.**
 - Termín realizácie: 2024-10 - 2025-09

Główny cel:

Główny cel jest zbudowanie mostu wzajemnej przyjaźni i współpracy, zwiększenie integracji transgranicznej, wspólnej tożsamości mieszkańców pogranicza w oparciu o sport i prezentację unikalnych elementów dziedzictwa kulturowego i przyrodniczego oraz usuwanie barier dla osób niepełnosprawnych. Cele projektu są ukierunkowane na rozwój i utrzymanie istotnych lokalnych elementów kulturowych, które identyfikują i prezentują wspólny obszar przygraniczny, a projekt ma na celu ich pełniejsze zrozumienie z uwzględnieniem ich wzajemnych powiązań, koncentrując się na różnych grupach docelowych, z naciskiem na osoby z niepełnosprawnościami z naciskiem na ich rozwój, a także pojawienie się nieformalnych powiązań między mieszkańcami pogranicza w następujący sposób: Drewno - poszukiwanie, prezentacja i promocja tradycji ludowego rzeźbiarstwa w drewnie. Połączy dziedzictwo kulturowe w postaci tradycji rzeźbiarskiej z elementami dziedzictwa przyrodniczego i jego unikatowymi cechami. Narzędziem będzie realizacja zadań 1, 2 i 3 na terenie obu

partnerów. Tradycja - tradycyjne przejawy kultury są nośnikami i identyfikatorami lokalnej przynależności mieszkańców do ich środowiska. do swojego środowiska.

Zrealizowaliśmy następujące działania:

- 1. Wspólne po moście przyjaźni po wiedzę.**
 - Termin realizacji: 2024-10-2025-09
- 2. Triatlon Bielsko-Biała bez granic.**
 - Termin realizacji: 2024-10-2025-06
- 3. Rozwijanie umiejętności sportowych i rzemieślniczych.**
 - Termin realizacji: 2024-10-2025-09

VONKAJŠIE CVIČEBNÉ NÁRADIE

NAŤAHOVACIE ZARIADENIE A BENCH / URZĄDZENIE DO ROZCIĄGANIA I SIEDZENIE



FUNKCIA / FUNKCJA

Posilňovanie a rozvoj svalov horných končatín, hrudníka a chrbta, zvyšovanie kardiopulmonálnej kapacity. Wzmocnienie i rozwój mięśni kończyn górnych, klatki piersiowej i pleców, zwiększenie wydolności krążeniowo-odd

Rozcvička / Rozgrzewka

Jemný strečing nôh, bedier a chrbtice. Kruhové pohyby členkov, kolien a bedrových kĺbov.

Delikatne rozciąganie nóg, bioder i kręgosłupa. Ruchy okrężne kostek, kolan i stawów biodrowych.

Hlavná časť / Główna część

Naťahovanie: Posadzte sa na sedadlo a uchopte rukoväťe oboma rukami. Pritahujte drždádlá smerom k sebe na úroveň ramien - sedák sa začne zdvíhať. Potom pomaly uvoľňujte sily v rukách a vracajte sa do vychádzajúcej pozície. Bench: Posadzte sa na sedadlo a uchopte rukoväťe oboma rukami. Zatláčte rukoväťe dopredu - sedák sa bude mierne pohybovať v smere od stredového stĺpu. Potom sa pomaly vráťte do východiskovej pozície.

Rozciąganie: Proszę usieść na siedzeniu i chwycić uchwyty obiema rękami. Proszę pociągnąć uchwyty do siebie do poziomu ramion - siedzenie zacznie się podnosić. Następnie proszę powoli zwolnić siłę w rękach i powrócić do pozycji wyjściowej. Ławka: Proszę usieść na siedzeniu i chwycić uchwyty obiema rękami. Proszę pchnąć uchwyty do przodu - siedzenie będzie się lekko przesunąć w kierunku od słupka środkowego. Następnie proszę powoli powrócić do pozycji wyjściowej

ROTOPED / ROWERZE STACJONARNYM



FUNKCIA / FUNKCJA

Posilňovanie lýtkových a stehenných svalov, zvyšovanie pohyblivosti dolných končatín a kĺbov. Efektívne kardiovaskulárne cvičenie. Wzmocnienie mięśni łydek i ud, zwiększenie ruchomości kończyn dolnych i stawów. Skuteczne ćwiczenia sercowo-naczyniowe.

Rozcvička / Rozgrzewka

Jemný strečing nôh, bedier a chrbtice.

Kruhové pohyby členkov, kolien a bedrových kĺbov.

Delikatne rozciąganie nóg, bioder i kręgosłupa. Ruchy okrężne kostek, kolan i stawów biodrowych.

Hlavná časť / Główna część

Posadzte sa na sedlo, uchopte rukoväťe a položte nohy na pedále. Simulujte jazdu na bicykli. Cvičenie vykonávajte rytmicky, vždy podľa fyzického stavu cvičiacej osoby.

Należy usiąść na siodełku, chwycić za uchwyty i położyć stopy na pedałach. Proszę symulować jazdę na rowerze. Ćwiczenia należy wykonywać rytmicznie, zawsze zgodnie z kondycją fizyczną osoby ćwiczącej.

JEDNODUCHY REBRÍK / PROSTA DRABINKA

FUNKCIA / FUNKCJA

Pomáha posilniť kardiovaskulárny systém a funkciu pľúc. Zvyšuje flexibilitu horných končatín a posilňuje svaly ramien, hrudníka, brucha a chrbta.

Pomaga wzmocnić układ sercowo-naczyniowy i pracę płuc. Zwiększa elastyczność kończyn górnych i wzmacnia mięśnie ramion, klatki piersiowej, brzucha i pleców.

Rozcvička / Rozgrzewka

Strečing končatín, hrudníka, brucha a chrbta. Rozciąganie kończyn, klatki piersiowej, brzucha i pleców.

Hlavná časť / Główna część

Variant 1: strečing na hrazde: Uchopte rukoväť a vyhnite sa švihovému pohybu a pritiahnite telo k hrudníku. Potom ho pomaly spúšťajte. Rozciąganie na drabince: Należy chwycić uchwyt i unikać ruchu wahadłowego, przyciągając ciało do klatki piersiowej. Następnie powoli opuścić.

Variant 2: Natiahnutie svalov: Položte nohu na priečku v úrovni pása. Ohnite trup k chodidlu na priečke a chodidlo na zem. Rozciąganie mięśni: Należy umieścić stopę na drążku na wysokości talii. Wygiąć tułów w kierunku stopy na szczebelku i postawić stopę na ziemi.

