



Svetový deň astmy



V spolupráci so Združením astmatikov SR sa pri príležitosti Svetového dňa astmy uskutoční propagačná akcia

„CVIČENÍM PROTI ASTME“

zameraná na pomoc ľuďom s dýchacími ťažkosťami a prevenciu proti tejto chorobe.

Termín: streda, 24.6.2009

Miesto: Športová hala Mladosť, Trnavská 39, Bratislava

Program:

- 18:00 - 19:00 Test kontroly astmy (MUDr. Kossárová)
- 19:00 - 19:30 Videoprezentácia a prednáška – základné informácie o príčinách vzniku astmy a možnostiach jej zmiernenia (MUDr. Kossárová)
- 19:30 - 21:00 Rôzne formy cvičenia – účinný spôsob prevencie a boja proti astme (Pilatesova metóda, Jóga, Tao)
Inštruktáž a ukážky správneho dýchania počas cvičenia (Mgr. Čechvalová)

Napriek dostupnosti informácií nie každý postihnutý vie, že má astmu alebo že mu hrozí riziko jej získania.

Propagačnými akciami tohto druhu sa zvyšuje možnosť identifikácie jedincov s dýchacími ťažkosťami a tým včas zastaviť rozvoj ochorenia.

Cvičenie je jedinečný a, bohužiaľ, nedocenený fenomén v boji proti tejto chorobe. Akýkoľvek pohyb astmatikom pomáha. Pravidelným cvičením dochádza k rozvoju srdco-cievneho systému, zosilneniu dýchacích svalov, čo sa odzrkadľuje na funkčných parametroch dýchania a spevňuje sa celé telo. Cvičením sa zároveň odstraňujú alebo zmierňujú problémy s chrbticou a ďalšími kĺbmi.

Zlý fyzický a psychický stav môže zhoršiť priebeh astmy a na druhej strane dobrá telesná a duševná kondícia je zárukou dobrého zdravia.

Prevencia pohybom je aj u astmatikov overená a potvrdená lekármi ako najlacnejšia a najúčinnnejšia doplnková liečba.

Informácie:

www.zasr.sk

www.aerobik-mladost.sk

tel: 0911 519 722