

LUKOSTREĽBA - ŠPORT BEZ VEKOVÉHO LIMITU

Pozvánka na aktívnu spoluprácu pre predsedov klubov seniorov.

PREČO PRÁVE LUKOSTREĽBA?

Fyzické zdravie



Spevnenie chrbtice a držania tela

Každý výstrel aktivuje svaly chrbta, ramien a jadra tela.

Prirodzená prevencia bolestí chrbta.

Rovnováha a prevencia pádov

Precízna kontrola tela trénuje stabilitu,

čo je jeden z najväčších problémov seniorov.

Nulové riziko kontaktného zranenia

Minimálna záťaž kĺbov, žiadne kolízie.

Vhodná aktivita aj pri obmedzeniach pohyblivosti.

Kardiovaskulárny tréning

Chôdza po 3D dráhe v prírode kombinuje silový

aj aeróbny pohyb v príjemnom tempe.

Prevencia osteoporózy

Silové cvičenie s odporom luku spomaľuje

úbytok kostnej hmoty a svalovej sily.

Duševné zdravie



Prevencia demencie a Alzheimerera

Pohyb + sústredenie + sociálna interakcia sú 3 faktory, ktoré spomaľujú kognitívny úpadok.

„Pohyblivá meditácia“

Sústredenie na výstrel vytlačí starosti z mysle, znižuje stres, úzkosť a krvný tlak.

Sebaúcta a pocit úspechu

Každý zásah do terča je okamžitá odmena.

Lukostreľba buduje sebadôveru v každom veku.

Nové priateľstvá a komunita

Spoločné tréningy a výlety budujú pevné sociálne väzby.

Najlepšia prevencia izolácie.

Pobyt v prírode

3D lukostreľba v lese preukázateľne znižuje krvný tlak a zlepšuje celkovú náladu.

0%

**RIZIKO
ZRANENIA
Z KONTAKTU**

45%

**NIŽŠIE RIZIKO
DEMENCIE**

3 v 1

**POHYB MYSEL'
SOCIÁLNY
ŽIVOT**

∞

**ŽIADNY
VEKOVÝ LIMIT**



Inšpirácia z Rakúska: Susedné Rakúsko vybudovalo sieť vyše 300 3D lukostreleckých parkúrov, kde tisíce seniorov pravidelne športujú, súťažia a trávia čas v prírode. Lukostreľba tam nepozná vekové hranice. Funguje pre deti aj pre deväťdesiatnikov. Aktívne starnutie s lukom v ruke je realitou.

www.lukostrelbatopolcany.sk