



# TAI CHI

- informacje dla lekarzy -

**METODA ĆWICZEŃ O UDOKUMENTOWANEJ SKUTECZNOŚCI  
W PROFILAKTYCE UPADKÓW, BĘDĄCYCH NAJCZĘSTSZĄ PRZYCZYNĄ ZŁAMAŃ!  
FORMA RUCHU SZCZEGÓLNIIE POLECANA DLA OSÓB STARSZYCH!**

# TAI CHI

TAI CHI, gimnastyka ciała i umysłu znana i popularna w Chinach od kilkuset lat, zyskuje coraz większe uznanie także w krajach Europy Zachodniej. Ta forma ćwiczeń ruchowo-oddechowych przypomina powolny taniec - polega na wykonywaniu harmonijnych ruchów nie wymagających dużego wysiłku fizycznego, ale skupienia i koncentracji. Dzięki włączeniu do ćwiczeń świadomości i skierowaniu uwagi na przebieg i koordynację ruchów uzyskuje się wewnętrzne wyciszenie i poprawę nastroju.

TAI CHI wpływa korzystnie na wiele układów i narządów:

**UKŁAD NERWOWY** – poprawa koordynacji i równowagi szczególnie ważna u osób starszych w zapobieganiu upadkom i złamaniam

**UKŁAD ODDECHOWY** – zwiększenie ruchomości klatki piersiowej, co poprawia wentylację płuc oraz zwiększa ich pojemność

**UKŁAD KRAŻENIA** – lepsza praca serca oraz mniejsza skłonność do nadciśnienia i miażdżycy

**UKŁAD POKARMOWY** – przeponowy tor oddychania aktywizuje narządy jamy brzusznej oraz poprawia ich ukrwienie

**NARZĄD RUCHU** – ćwiczenia korygują ustawienie kręgosłupa i miednicy, a łagodne ruchy nie przeciążają stawów.

Równocześnie zwiększa się siła, elastyczność i wytrzymałość mięśni.



Wiecej informacji: [www.osteoporoza.pl](http://www.osteoporoza.pl)  
Zakład Chorób Kości i Stawów CMUJ  
Polskie Towarzystwo Osteoartrologii  
31-501 Kraków, Kopernika 32  
e-mail: [kontakt@osteoporoza.pl](mailto:kontakt@osteoporoza.pl)