



# TAI CHI

- informacje dla wszystkich -

- ❖ CHCESZ POPRAWIĆ SWOJE ZDROWIE?
- ❖ MASZ ZAWROTY GŁOWY I ZABURZENIA RÓWNOWAGI, KŁOPOTY Z KONCENTRACJĄ?
- ❖ ŻYJESZ W CIĄGLYM STRESIE?
- ❖ NIE MOŻESZ UPRAWIAĆ WIELU SPORTÓW?
- ❖ BRAKUJE CI SIŁ W WYKONYWANIU CODZIENNYCH CZYNNOŚCI?

# TAI CHI

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

nie potrzebujesz dużo miejsca

nie potrzebujesz specjalnego stroju

możesz ćwiczyć w domu, w parku

# 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.



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)