Źródło:

Siłownia zewnętrzna w Uściu Gorlickim

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich:

Europa inwestująca w obszary wiejskie”.

Siłownia zewnętrzna w Uściu Gorlickim

Ochotnicza Straż Pożarna w Uściu Gorlickim zrealizowała operację pn. „Siłownia zewnętrzna w Uściu Gorlickim” mająca na celu poprawę atrakcyjności turystyczno-rekreacyjnej obszaru poprzez budowę siłowni zewnętrznej w Uściu Gorlickim wraz ze szlakiem dziedzictwa kulturowego do czasu złożenia wniosku o płatność końcową

Zadanie współfinansowane jest ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania

„Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach Strategii Rozwoju Lokalnego Kierowanego przez Społeczność” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

Operacja realizowana jest w ramach wdrażania Strategii Rozwoju Lokalnego Kierowanego przez Społeczność

Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Beskid Gorlicki”.

Dofinansowanie projektu w kwocie 53.973,00 zł.

Zapraszamy Wszystkich do ćwiczeń na wolnym powietrzu.

DLACZEGO WARTO ĆWICZYĆ NA SIŁOWNIACH ZEWNĘTRZNYCH?

- Zyskujesz dostęp do profesjonalnego sprzętu siłowego zupełnie za darmo.
- Nie tracisz czasu na dojazd na siłownię, ani przebieranie się w szatni. Po prostu wychodzisz z domu i ćwiczysz.
- Nawet niewielki, lecz systematyczny wysiłek fizyczny znacząco poprawia kondycję, krążenie, stabilizuje ciśnienie krwi, podnosi odporność i sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

- Angażując różne grupy mięśni wzmacniasz całe ciało! Będziesz silniejszy, przestaniesz odczuwać zmęczenie i zadyszkę oraz bóle kręgosłupa i stawów przy wykonywaniu codziennych czynności.
- Ćwicząc na świeżym powietrzu skuteczniej dotlenisz organizm, przez co spalisz więcej kalorii, podniesiesz swoją wytrzymałość i skuteczniej zredukujesz tkankę tłuszczową.
- Trening na siłowni plenerowej pomoże Ci zredukować stres. Wysiłek fizyczny to wyrzut endorfin poprawiających nastrój, a widok otaczającej zieleni relaksuje.
- Brak czasu przestaje być wymówką. Siłownie zewnętrzne są ogólnodostępne – sam decydujesz o tym kiedy i jak długo ćwiczysz. Sprzęty często usytuowane są w pobliżu placów zabaw. Nie przypadkowo! Ćwicz wtedy, gdy twoje dziecko bawi się z rówieśnikami. Zamiast siedzieć na ławce, zrobisz coś pozytywnego dla swojego ciała.