

# 5 KROKÓW

## DO GIMNASTYKI ONLINE

Z  **UroConti**  
Stowarzyszenie Osób z NTM

---

Mgr Kinga Religa-Popiołek

Oddział Małopolski Stowarzyszenia Osób z NTM UroConti

# KROK 1

---

## Członkostwo w UroConti:

- wypełniamy deklarację członkowską
- uiszczamy opłatę członkowską 30 zł/rok

# KROK 2

---

## Sprzęt:

- komputer lub telefon komórkowy z dotykowym wyświetlaczem (smartfon)
- dostęp do Internetu przez urządzenie

# KROK 3

---

**Instalacja na urządzeniu programu do komunikowania się online:**

- Skype® - darmowy program do ściągnięcia z Internetu np. z oficjalnej strony <https://www.skype.com/pl>



- po uruchomieniu zainstalowanego programu zakładamy konto, do czego potrzebny będzie adres mailowy, z którego korzystamy

# KROK 4

---

## Odnalezienie osoby prowadzącej:

- w wyszukiwarce programu Skype® wpisujemy „Kinga Religa-Popiołek”, następnie wysyłamy Kindze wiadomość ze swoim imieniem i nazwiskiem oraz informacją, do którego oddziału stowarzyszenia należymy
- po otrzymaniu informacji Kinga dodaje uczestnika do grupy ćwiczebnej o nazwie „UroConti Zajęcia Online” i...

# KROK 5

---

...gotowe!

- na 5-10 minut przed umówioną godziną w poniedziałek, środę i/lub piątek otwieramy program Skype<sup>®</sup>
- obok nazwy grupy „UroConti Zajęcia Online” będzie widniał zielony klawisz z napisem „Dołącz do rozmowy” – klikamy go i już jesteśmy online, widząc tym samym prowadzącą i/lub innych uczestników

# Do zajęć potrzeba:

---

- maty do ćwiczeń (można ćwiczyć na dywanie)
- skarpetek z gumkami antypoślizgowymi na podszwach (względny bezpieczeństwa)
- dobrego lub złego humoru, który na pewno poprawi się po gimnastyce 😊

# O zajęciach:

---

- ćwiczenia ogólnousprawniające z elementami treningu mięśni dna miednicy
- ćwiczenia odbywają się w pozycjach wysokich, półwysokich i niskich (na stojąca, siedząco, w klęku podpartym, w leżeniu przodem, bokiem i tyłem)
- ćwiczenia przeprowadzamy bez sprzętu lub z użyciem sprzętu dodatkowego - piłka, krzesło z oparciem



# O zajęciach:

---

**WAŻNE:** w ćwiczeniach mogą uczestniczyć osoby, które miały już styczność z treningiem mięśni dna miednicy pod nadzorem terapeuty. Jeśli nie wiesz, czy w odpowiedni sposób uruchamiasz mięśnie dna miednicy, konieczna jest konsultacja z fizjoterapeutą w gabinecie **przed rozpoczęciem** zajęć online.

W programie Skype® jest możliwość nagrywania spotkań. Jeżeli nie możemy uczestniczyć w zajęciach na żywo, wracamy w wolnym czasie do jednego z nagranych wcześniej spotkań i ćwiczymy z odtworzenia. Film jest dostępny na chacie grupy ćwiczebnej przez 30 dni.

# Terminy zajęć online:

---

Poniedziałki

Środy

Piątki

godz. **17:00**

godz. **15:00** (zajęcia nadawane z sali gimnastycznej)

# KONTAKT W RAZIE TRUDNOŚCI

---

Kinga Religa-Popiołek

Tel.: 607 517 284

(telefony odbieram w godzinach 8:00 – 22:00, w razie braku odpowiedzi proszę cierpliwie czekać, oddzwonię 😊)

**DO ZOBACZENIA ONLINE!!!**