

Wellbeing Oferta 2026

Moduł 3: Aktywność fizyczna

**GRUPA
LUXMED** 
Jesteśmy częścią Bupa



Konsultacje



Konsultacje z trenerem personalnym



Pracownikowi przekazywane są informacje o zasadach prawidłowego uprawiania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i korzystny dla organizmu.



Prezentowane są ćwiczenia fizyczne, które warto wykonywać w trakcie krótkich przerw w pracy oraz, w oparciu o wywiad, ćwiczenia korekcyjne na określone dolegliwości. Specjalista rekomenduje treningi indywidualne w oparciu o wywiad z Pracownikiem.



Konsultacje z trenerem personalnym



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Co obejmuje akcja i jak długo trwa?
Akcja obejmuje 8 h konsultacji z trenerem.



Czas trwania na jednego Pracownika:

15 minut



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

Kombinezon odczuć starczych – doświadcz, jak zmienia się ruchomość wraz z wiekiem



Nasz kombinezon odczuć starczych realistycznie odwzorowuje ograniczenia układu ruchu, które pojawiają się wraz z wiekiem — sztywność stawów, zmniejszoną siłę mięśni oraz ograniczoną gibkość.



To wyjątkowe narzędzie edukacyjne pomaga uświadomić sobie wyzwania osób starszych, promując aktywność fizyczną i profilaktykę ukierunkowaną na układ ruchu.

W trakcie akcji Pracownicy mogą zwiększyć swoją świadomość i poznać prawdziwe wyzwania związane ze starzeniem się układu ruchu!



Seminaria /webinaria



„Jak zadbać o swoje plecy i nie dać się złamać”

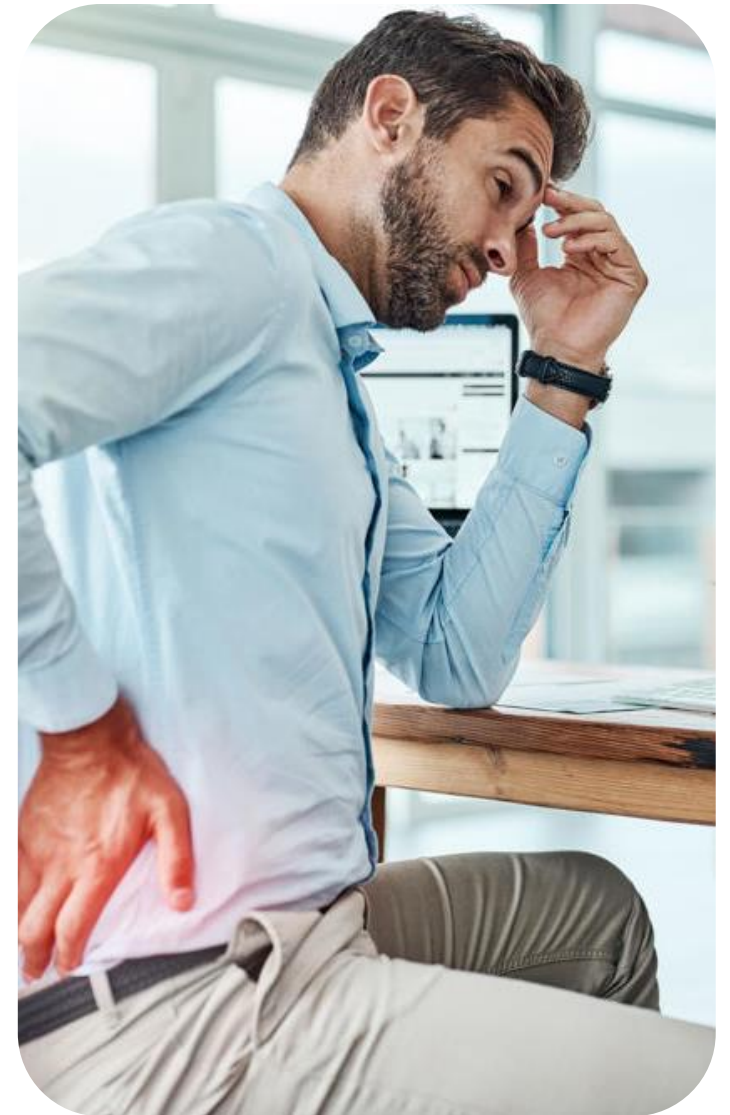
Część wykładowa obejmuje krótką charakterystykę układu ruchu i jego najbardziej wrażliwych elementów, takich jak np. stawy. **Szczególne uwagę skupimy na kręgosłupie** i jego roli w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu (np. zasadach prawidłowego ułożenia podczas snu). Wykład zawiera także informacje o zasadach prawidłowego uprawiania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i korzystny dla organizmu.



Ważnym elementem wykładu jest omówienie **mechanizmów najczęściej występujących urazów doznawanych w czasie wolnym i metod zapobiegania im.**



Część praktyczna obejmuje **prezentację zestawów ćwiczeń fizycznych**, które warto wykonywać w trakcie krótkich przerw w pracy.



„Jak zadbać o swoje plecy i nie dać się złamać”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 1,5 godziny.



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

„Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie”

Podczas seminarium poruszane są **główne zasady uprawiania prawidłowych form aktywności fizycznej** oraz przedstawiane są pozytywne aspekty uprawiania sportu i zagrożenia związane z różnymi formami aktywności fizycznej, takie jak np. urazy (dotyczy zapobiegania, rozpoznawania i leczenia oraz wpływu odnowy biologicznej na aktywność fizyczną).



W czasie wykładu uczestnicy dowiedzą się jak aktywność fizyczna wpływa na poszczególne układy w organizmie człowieka oraz na samopoczucie fizyczne i psychiczne.



„Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 1,5 godziny.



Główna grupa docelowa:

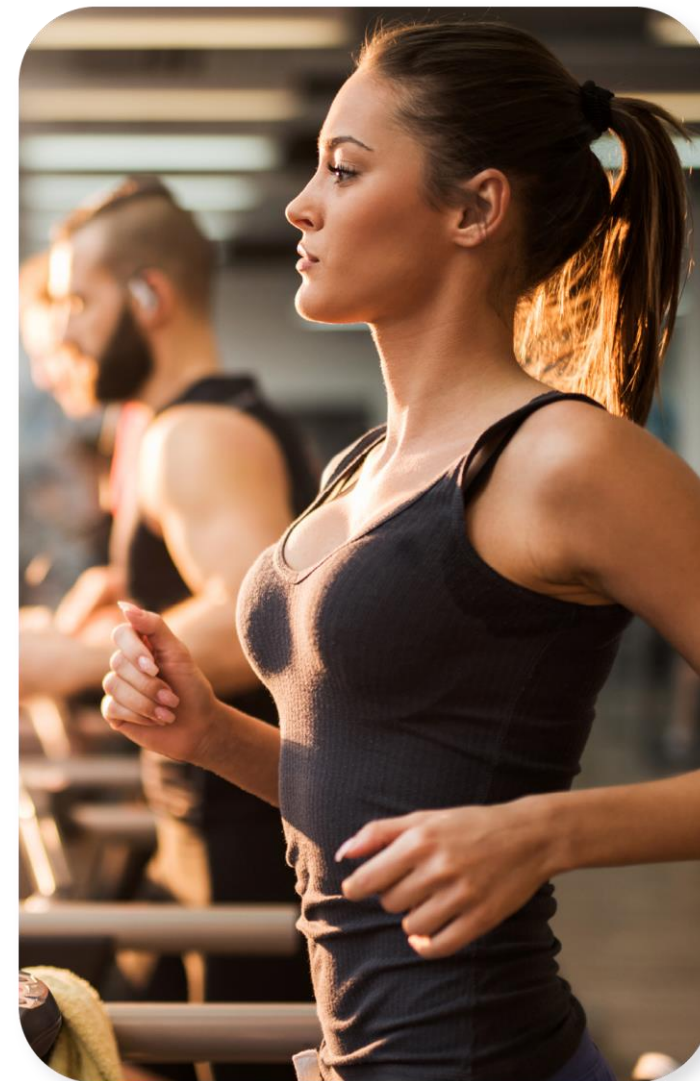
Wszyscy Pracownicy

„Jak wykorzystać nowoczesne technologie do wspomagania swojej aktywności fizycznej”



Rynek nowoczesnych technologii jest bardzo dynamiczny, dlatego nawet osoby wdrożone w temat mogą mieć problem z poznaniem wszystkich oferowanych możliwości.

Aby wykorzystać potencjał produktu, **warto zagłębić się i poznać jak poszczególne funkcje**, mogą pomóc w rozwijaniu zdolności wysiłkowych oraz dbaniu o własne zdrowie i samopoczucie.



„Jak wykorzystać nowoczesne technologie do wspomagania swojej aktywności fizycznej”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 1,5 godziny.



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

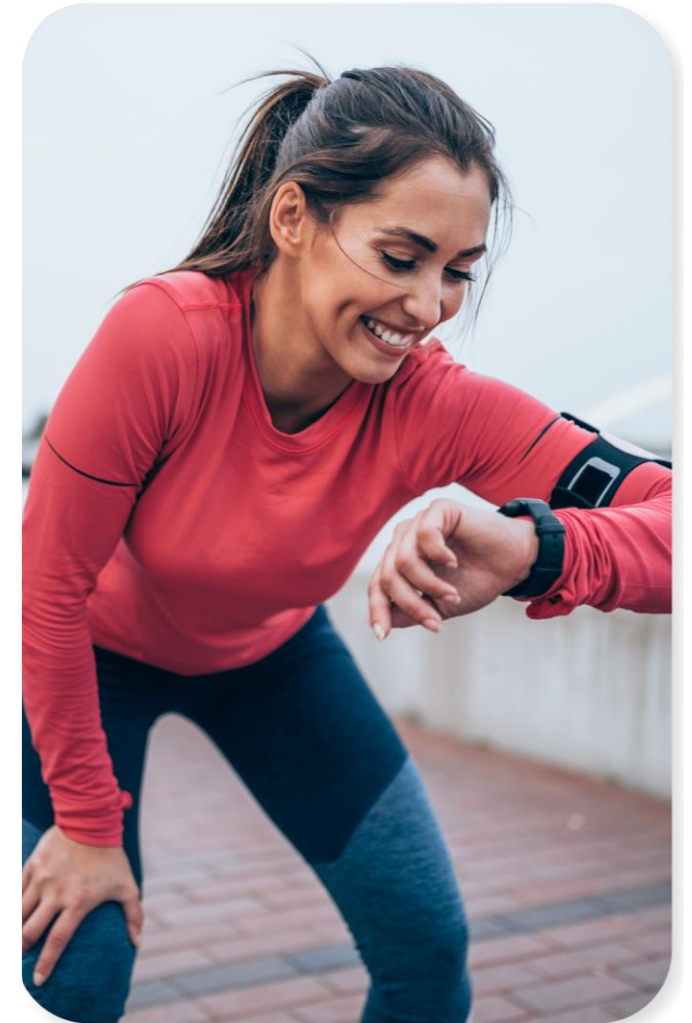
„Zdrowie w pośpiechu – jak zadbać o siebie, gdy brakuje nam czasu”



W codziennym natłoku obowiązków nie zawsze mamy czas na regularne odwiedzanie siłowni, korzystanie z karnetów na zajęcia sportowe czy codziennych sesji biegania na świeżym powietrzu.

Wiemy, że **aktywność fizyczna jest nam niezbędna do utrzymania dobrego stanu zdrowia**. Dlatego podczas tego spotkania trener pokaże krótki trening, który:

- można wykonać w zaciszu swojego domu,
- bez użycia sprzętu,
- zapewni nam zdrową dawkę ruchu i wzmocni nasz organizm.



„Zdrowie w pośpiechu – jak zadbać o siebie, gdy brakuje nam czasu”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 1,5 godziny.



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

Treningi grupowe



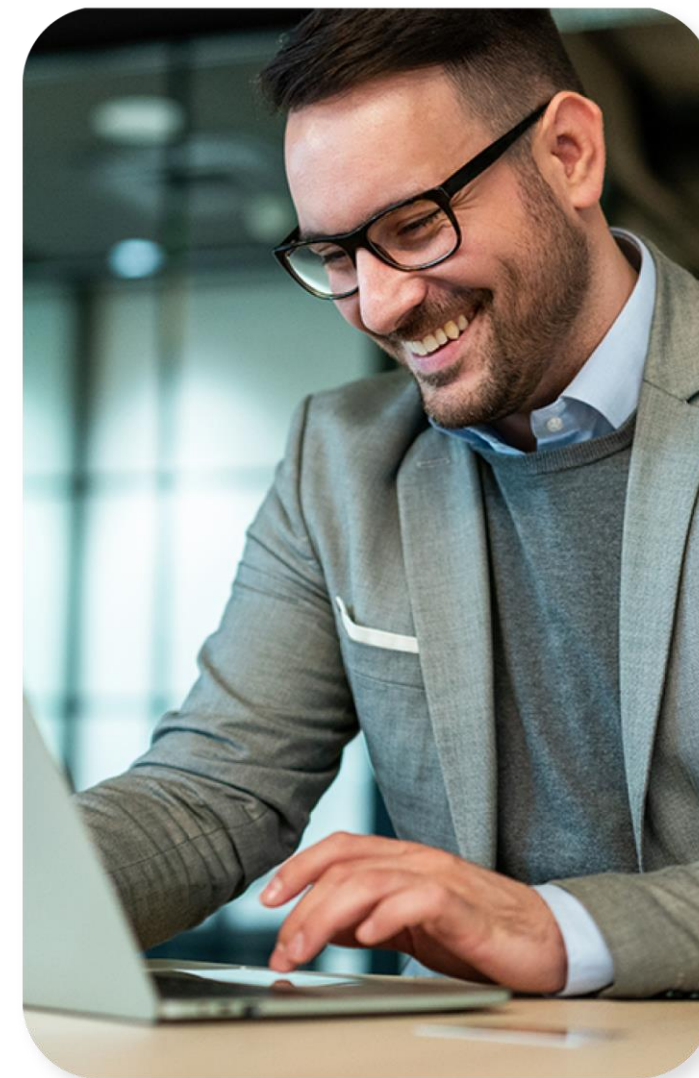
Sesje treningowe dla pracowników biurowych

Seria krótkich treningów (ok. 30 minut) przeprowadzanych online, skupionych na rozluźnieniu napięć mięśniowych spowodowanych trybem pracy.



Podczas treningu prowadzona jest seria ćwiczeń dobranych tak, aby jak najskuteczniej wykorzystać krótki czas w celu mobilizacji, rozluźnienia i wzmocnienia układu ruchowego Pracowników i umożliwić im dalszą pracę bez dolegliwości ze strony układu ruchu.

Trening prowadzony bez użycia specjalistycznego sprzętu, tak, by każdy mógł go wykonać w zaciszu swojego domu lub miejsca pracy.



Sesje treningowe dla pracowników biurowych



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

- Spotkanie trwa ok. 30 minut.
- Spotkanie prowadzone w formie online.



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

Sesje treningowe dla pracowników fizycznych

Zadaniem treningu jest przygotowanie Pracowników do wymagającej pracy fizycznej.

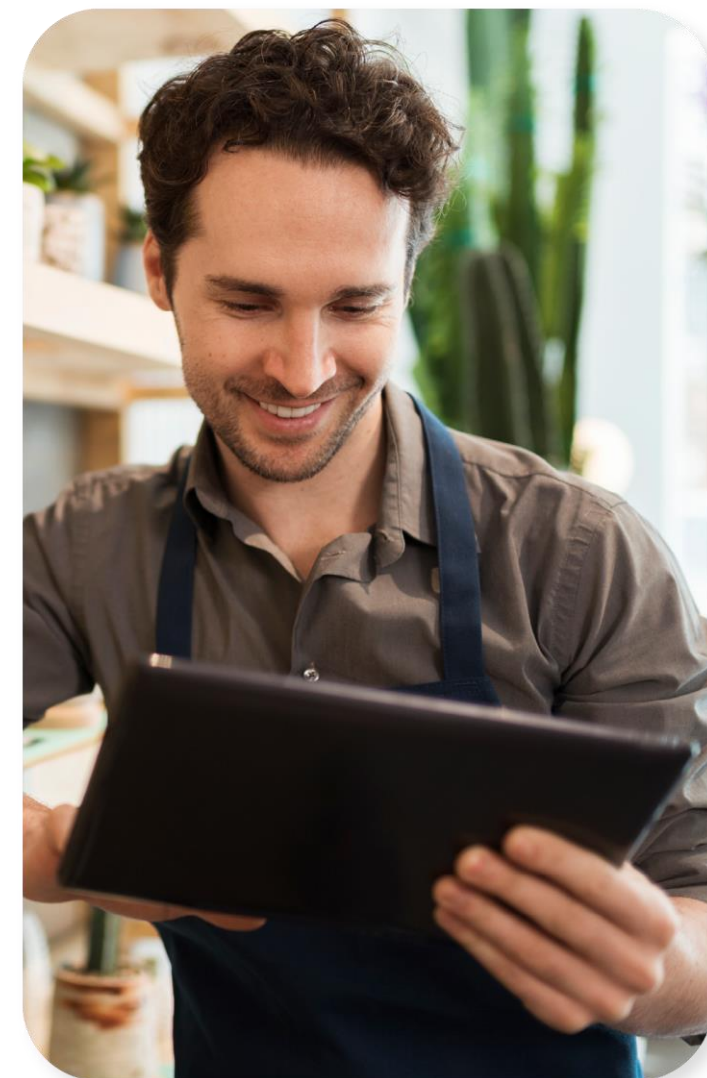
Spotkania trwają ok. 30 minut i mają formę zajęć grupowych online przed rozpoczęciem zmiany.



W trakcie spotkania trener koncentruje się na ćwiczeniach rozgrzewających wszystkie grupy mięśniowe, a przede wszystkim te najbardziej narażone na ryzyko urazu.



Trening połączony jest z elementami nauki ergonomii pracy fizycznej.



Sesje treningowe dla pracowników fizycznych



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

- Spotkanie trwa ok. 30 minut.
- Spotkanie prowadzone w formie online.



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy