



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Krzysztof Napierski

---

## W zdrowym ciele zdrowy duch - eksperci radzą, jak zadbać o formę

Publikowane od  
29.12.2021 11:24:31



Jak nie dać się zimowej chandrze? Ćwiczyć razem z nami! Maksyma „Sport to zdrowie.” nie jest tylko pustym hasłem. Udowadniają to w filmach nagranych na zlecenie Miasta Mława nasi eksperci. Zachęcamy do obejrzenia i regularnej aktywności: zimą w domowym zaciszu, a w nowym sezonie – na ścieżkach rowerowych i leśnych szlakach.

Sport to najlepsza alternatywa dla zgubnych używek, które tylko pozornie mogą być postrzegane jako lekarstwo na smutki i zniechęcenie, a tak naprawdę generują mnóstwo problemów zdrowotnych i społecznych. – Czym dla mnie jest rower? Najlepszym lekarstwem! Czasem po prostu po ciężkim dniu wsiadam na rower i oczyszczam głowę. Przejeżdżam kilkaset metrów i nagle moje myśli uciekają w zupełnie inną stronę, mogę sobie wszystko na spokojnie poukładać, rozwiązać problemy, czy po prostu sam ze sobą pogadać – przekonuje kolarz górski Bartosz Grędziński. Podobne doświadczenia z jazdy na rowerze ma Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski – kolarz szosowy, były reprezentant klubów Jurand Ciechanów i CWKS Legia Warszawa: – Jeździmy [...] turystycznie, rekreacyjnie, po prostu dla frajdy i zdrowia. Sport zresztą jest nie tylko znakomitą kuracją na różne dolegliwości naszego organizmu, ale też świetnym antidotum na stres i frustracje – podkreśla. Obaj panowie dzielą się swoimi doświadczeniami w materiałach filmowych, które można znaleźć [TUTAJ](#). Warto obejrzeć już teraz, aby optymalnie przygotować się do nowego sezonu rowerowego.

[W tym samym miejscu](#) są także dostępne filmy z ćwiczeniami proponowanymi przez fizykoterapeutę Mariusza Krzemińskiego. Aby móc je wykonywać i cieszyć się dzięki nim świetną formą i znakomitą samopoczuciem, nie trzeba mieć specjalistycznego sprzętu ani chodzić na siłownię – można je z powodzeniem wykonywać w domowym zaciszu. Zachęcamy – ćwicz razem z nami!

Materiały filmowe powstały w ramach działań w zakresie realizacji Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława na rok 2021.

*KN/KSM*

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/artukul/w-zdrowym-ciele-zdrowy-duch-eksperci-radza-jak-zadbac-o-forme>