

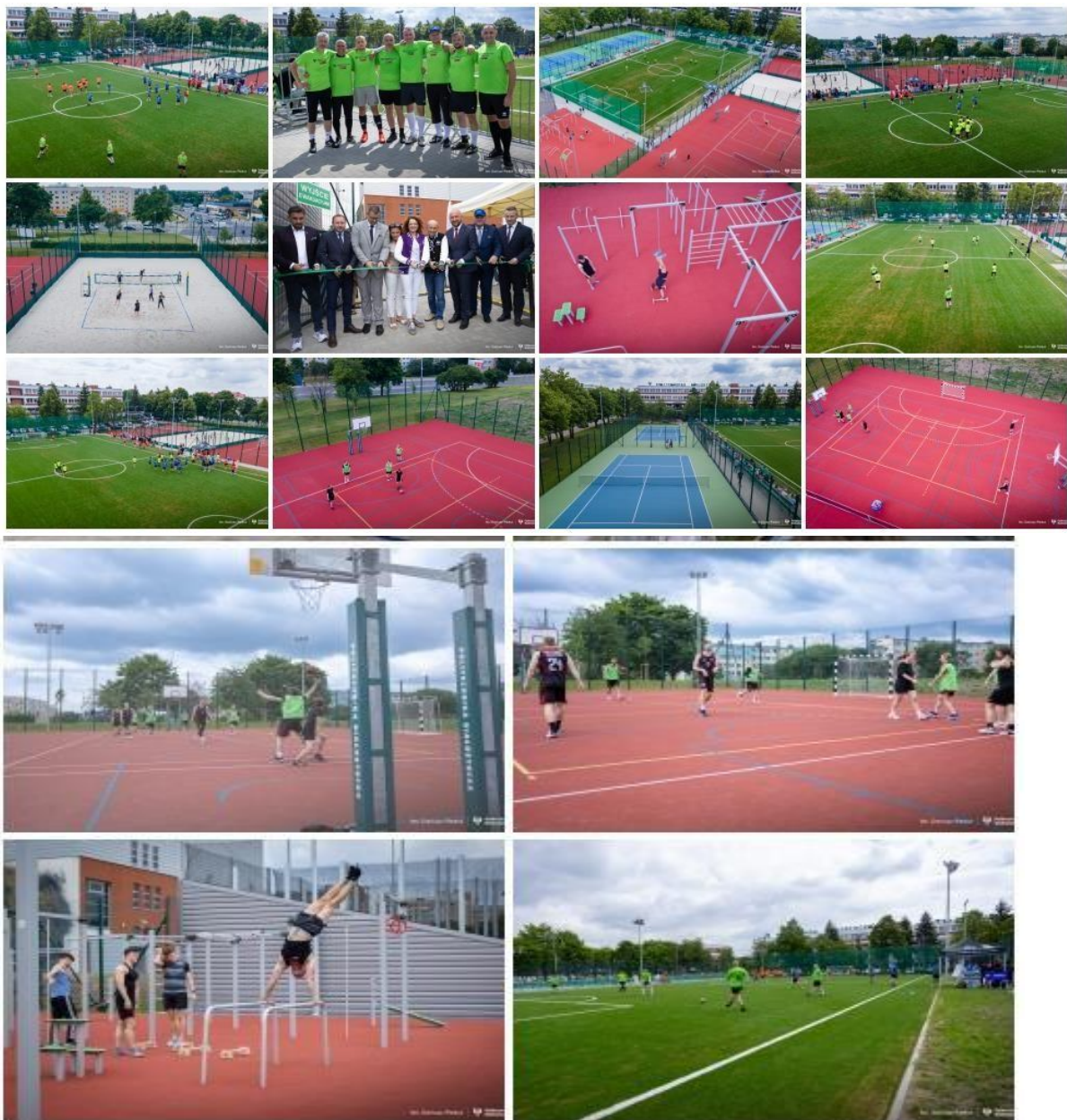
On-campus and local health and wellbeing services

Access to physical health-care services including information and education services

- Bialystok University of Technology has opened a 1-hectare sports complex featuring courts and fields for outdoor activities. Students and staff can participate in classes and training sessions in the open air. The sports complex offers the academic community: a football field, a multipurpose court, a beach volleyball court, a calisthenics park, tennis courts, and Poland's first outdoor squash courts.

Link:

<https://pb.edu.pl/2024/06/03/politechnika-bialostocka-otworzyla-kompleks-kortow-i-boisk-opow-1-ha/>



- In support of the health and well-being of its academic community, Bialystok University of Technology offers employees, former employees, and their family members a variety of

physical activities. These include: full-body exercises to prevent back pain and improve respiratory and cardiovascular efficiency, volleyball and basketball sessions for fitness and recreation.

Linki:

<https://pb.edu.pl/aktualnosci-pracownicze/cwiczenia-core-trening-oraz-fizjoprofilaktyka-wsemestrze-letnim-2023-2024/>

<https://pb.edu.pl/aktualnosci-pracownicze/siatkowka-i-koszykowka-w-semestrze-letnim2023-2024/>



Ćwiczenia core trening oraz fizjoprofilaktyka w semestrze letnim 2023/2024

13-02-2024

Zapraszamy pracowników Politechniki Białostockiej, byłych pracowników i członków ich rodzin do udziału w zajęciach „Core trening” oraz „Ćwiczeń w fizjoprofilaktyce układu oddechowego i ruchu w obszarze bioder” w semestrze letnim roku akademickiego 2023/2024. Zajęcia odbywać się będą w Akademickim Centrum Sportu PB (ul. Wiejska 41) w okresie od 04.03.2024 r. do 18.07.2024 r.

Terminy zajęć oraz ich charakterystyka:

CORE TRENING – 1 x w tygodniu
środy – ACS godz. 15:45-16:45

INFO: CORE TRENING to ćwiczenia aktywizujące wszystkie partie ciała, a zwłaszcza wzmacniające mięśnie okalające kręgosłup. Dzięki nim kształtuje się nie tylko mięśnie powierzchowne grzbietu, ale jednocześnie aktywuje się mięśnie głębokie. Jest to ważne, gdyż mają one podstawowe znaczenie dla zachowania prawidłowej postawy ciała. Ćwiczenie stabilizacji centralnej stanowi formę profilaktyki bólów kręgosłupa lędźwiowego i szyjnego, powiązanych z przeciążeniem, wynikającym z pracy zawodowej, na przykład wielogodzinnej pracy biurowej lub pracy fizycznej. Cały program dostępny w publikacji: 2.4.1. Zuzda JG, Kacpura J, Dziura J [i in.], (2021) *Innowacyjna metoda treningu step aerobic z elementami treningu core* AWFIS im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, 180 s., ISBN 978-83-66894-03-7

ĆWICZENIA W FIZJOPROFILAKTYCE UKŁADU ODDECHOWEGO – 1 x w tygodniu
poniedziałki – ACS godz. 15.45-16:45

INFO: Celem zajęć jest: powrót do zdrowia, poprawa wydolności w tym pracy układu oddechowo – krążeniowego i sprawności motorycznej po chorobie związanej z zakażeniem COVID-19, a także poprawa pracy systemu immunologicznego. Z wykorzystaniem Programu Ćwiczeń Rotacyjnych – Ideą programu jest włączenie do wykonywanych ćwiczeń ruchów rotacji i obwodzenia. Ćwiczenia są proste, nieskomplikowane, kształtujące i wzmacniające mięśnie klatki piersiowej, grzbietu oraz oddechowe.

Cały program można obejrzeć na:

JG Zuzda (2021) [Odetchnij po Covid. Ćwicz z PB](#)

JG Zuzda(2021) [Reset Wakacyjny](#)



Siatkówka i koszykówka w semestrze letnim 2023/2024

13-02-2024

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Politechniki Białostockiej zaprasza pracowników PB, byłych pracowników uczelni oraz członków ich rodzin na zajęcia sportowo – rekreacyjne z siatkówki oraz koszykówki w semestrze letnim 2023/2024.

Zajęcia rozpoczną się 26 lutego 2024 roku (poniedziałek), pod warunkiem zapisania się odpowiedniej liczby uczestników: siatkówka – 13 osób, koszykówka – 13 osób oraz opłacenia tych zajęć do dnia

23 lutego 2024 roku. Powyższe terminy mogą ulec zmianie. W przypadku zgłoszenia się mniejszej liczby osób zastrzega się możliwość odwołania zajęć. Zajęcia prowadzone będą w Akademickim Centrum Sportu Politechniki Białostockiej (ul. Wiejska 41) w okresie od 26.02.2024r. do 21.06.2024r.

Terminy zajęć:

siatkówka: środa 17.00 – 18.30

koszykówka: czwartek 18.30 – 20.00

- The academic community of Białystok University of Technology benefits from a unique recreational program focused on health and well-being. This exercise series, created by a

university staff member, is shared on social media to encourage physical activity that promotes overall well-being.

Linki:

<https://pb.edu.pl/2021/02/01/cwicz-z-pb/> <https://pb.edu.pl/polecamy/cwicz-z-pb/> <https://pb.edu.pl/po-zajeciach/cwiczzpb/>
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLSWFQy6lDc76kK9ekqu1FKBBoHetwhY3->
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLSWFQy6lDc75lO0-9akuEhiqd5tvKU4nL>

- 1  **# 1**
BÓL ODCINKA SZYJNEGO
ZDROWY KRĘGOSŁUP
8:00
Zdrowy kręgosłup – ćwicz z PB! | Ból odcinka szyjnego
Politechnika Białostocka • 5,8 tys. wyświetleń • 3 lata temu
- 2  **# 2**
BÓL PLEĆÓW I KARKU
ZDROWY KRĘGOSŁUP
7:30
Zdrowy kręgosłup – ćwicz z PB! | Ból pleców i karku
Politechnika Białostocka • 1,2 tys. wyświetleń • 3 lata temu
- 3  **# 3**
BÓL PLEĆÓW I KARKU
ZDROWY KRĘGOSŁUP
8:31
Zdrowy kręgosłup – ćwicz z PB | Ból pleców i karku
Politechnika Białostocka • 727 wyświetleń • 3 lata temu
- 4  **# 4**
BÓL ODCINKA LĘDŹWIOWEGO
ZDROWY KRĘGOSŁUP
6:00
Zdrowy kręgosłup – ćwicz z PB | Ból odcinka lędźwiowego
Politechnika Białostocka • 614 wyświetleń • 3 lata temu
- 5  **# 5**
BÓL ODCINKA LĘDŹWIOWEGO
ZDROWY KRĘGOSŁUP
6:39
Zdrowy kręgosłup – ćwicz z PB | Ból odcinka lędźwiowego
Politechnika Białostocka • 505 wyświetleń • 3 lata temu
- 6  **# 6**
BÓL ODCINKA LĘDŹWIOWEGO
ZDROWY KRĘGOSŁUP
7:16
Zdrowy kręgosłup – ćwicz z PB | Ból odcinka lędźwiowego
Politechnika Białostocka • 448 wyświetleń • 3 lata temu
- 7  **# 7**
TRENING OGÓLNY
ZDROWY KRĘGOSŁUP
7:00
Zdrowy kręgosłup – ćwicz z PB! | Trening ogólny
Politechnika Białostocka • 208 wyświetleń • 3 lata temu
- 8  **# 8**
TRENING OGÓLNY
ZDROWY KRĘGOSŁUP
6:00
Zdrowy kręgosłup – ćwicz z PB! | Trening ogólny
Politechnika Białostocka • 221 wyświetleń • 3 lata temu

- 1  **Naładuj się pozytywną energią z Politechniką Białostocką**
Politechnika Białostocka • 889 wyświetleń • 2 lata temu
- 2  **Wakacyjny reset! Czyli zregeneruj swoje ciało i umysł! - odcinek 1**
Politechnika Białostocka • 800 wyświetleń • 2 lata temu
- 3  **Wakacyjny reset odcinek 2. Kształtowanie mobilności w obszarze obręczy barkowej!**
Politechnika Białostocka • 468 wyświetleń • 2 lata temu
- 4  **Wakacyjny reset - odcinek 3 Aktywizacja mięśni w obszarze klatki piersiowej i obręczy barkowej**
Politechnika Białostocka • 312 wyświetleń • 2 lata temu
- 5  **Wakacyjny reset odc. 4 - Aktywizacja mięśni w obszarze klatki piersiowej grzbietu i obręczy barkowej**
Politechnika Białostocka • 281 wyświetleń • 2 lata temu
- 6  **Wakacyjny reset odc. 5 - Aktywizacja mięśni stabilizujących tułów**
Politechnika Białostocka • 354 wyświetlenia • 2 lata temu
- 7  **Wakacyjny reset odc. 6 - Stretching aktywny**
Politechnika Białostocka • 575 wyświetleń • 2 lata temu
- 8  **Wakacyjny reset odc. 7 - masaż**
Politechnika Białostocka • 345 wyświetleń • 2 lata temu

- As part of its health and well-being information and education services, participants of the International Summer School at Białystok University of Technology had the opportunity to take part in a specialized sports program designed by a university staff member.

Link:

<https://pb.edu.pl/2024/07/04/miedzynarodowa-szkola-letnia-dotyczaca-architekturywernakularnej/>



- As part of its health and well-being information and education services, Bialystok University of Technology offers employees and students access to recreational workouts at the campus gym.





- Białystok University of Technology hosts the Non-Public Healthcare Facility "ALFA-MED" and the Academic Center for Dentistry, both providing healthcare services on campus.



