Wyginaj śmiało ciało!

Data publikacji: 23.01.2012 9:00

By pozbyć się nadmiaru kochanego ciałka, by zaimponować dziewczynie muskułami, by zyskać sprawność, energię - powodów jest wiele, by zacząć się ruszać, sposobów - jeszcze więcej. Obecnie w niemal każdym mieście w regionie można przebierać w zajęciach sportowych. Ale co kryje się pod pojęciami Flowin, Tai Chi, Dance Aerobik, Pilates, Fitness??

Wśród anglojęzycznych nazw można się pogubić, dlatego przygotowaliśmy dla Was, wspólnie z cieszyńską Strefą Wolności minisłowniczek najpopularniejszych pojęć z zakresu gimnastyki rekreacyjnej.

Dance Aerobik - zajęcia choreograficzne, wzmacniające mięśnie, modelujące sylwetkę, o mniejszej intensywności.
Flowin Pilates - połączenie flowin i pilates
Flowin - to system treningowy pochodzący ze Szwecji. Opiera się na naturalnych i płynnych ruchach bez skoków i obciążania stawów. Podczas ćwiczeń wykorzystywany jest wyłącznie ciężar własnego ciała. Pozwala intensywnie wzmacniać mięśnie i spalać tkankę tłuszczową.
Joga – starożytny system obejmujący, prócz medytacji i rozwoju duchowego, również ćwiczenia fizyczne. Współcześnie w zachodnim rozumieniu utożsamiana głównie z ćwiczeniami rozluźniającymi i relaksacyjnymi.
Pilates – ćwiczenia rozciągające i uelastyczniające wszystkich mięśnie ciała. Jest połączeniem jogi, baletu i ćwiczeń izometrycznych. Pomaga wzmocnić mięśnie bez ich nadmiernego rozbudowania. Ćwiczenia odciążają kręgosłup, poprawiają postawy, uelastyczniają ciało, obniżają poziomu stresu oraz przyczyniają się do ogólnej poprawy zdrowia osób ćwiczących.
Power aerobik - zajęcia choreograficzne, wzmacniające mięśnie, intensywniejsze niż dance aerobic.
Stretching – ćwiczenia rozciągające i uelastyczniające mięśnie. Poprawiające gibkość.
Tai Chi - system harmonijnych, powolnych ruchów wpływających na poprawę i utrzymanie zdrowia.

- Każda forma aktywności fizycznej, poprawiającej stan zdrowia jest ważna – mówi Janusz Mendera z cieszyńskiej Strefy Wolności: ***- Nasze Centrum posiada siłownię aerobową, która służy poprawie kondycji i wzmocnieniu organizmu. Na siłowni można skorzystać z rowerków, steperów, orbitreków, wioślarzy i atlasu. Istnieje możliwość przygotowania ćwiczeń przez trenera personalnego, który właściwie dobiera trening i dietę do potrzeb klienta. Prowadzimy szeroką współpracę z instruktorami, którzy programy ćwiczeń "szyją na miarę" oczekiwań grupy. Naszym atutem są instruktorzy, którzy są pasjonatami, obserwują grupę i reagują na jej potrzeby.***

Strefa oferuje ćwiczenia zarówno dla dzieci, młodzieży, osób starszych, sprawnych ruchowo i tych, którzy od dawna sport oglądali jedynie w telewizji. Oryginalne ćwiczenia wspomagające powrót do formy po ciąży, pobudzające, a nawet tai chi z elementami samoobrony, ćwiczenia dla osób 50+, dla chcących się zrelaksować i rozluźnić centrum proponuje zaś jogę. A także jedna z rewelacyjnych nowości w zakresie ćwiczeń - Flowin: ***- Strefa Wolności jest pierwszym klubem w Polsce, który oferuje zajęcia z FLOWIN. Jest to: trening obwodowy, ćwiczenia grupowe, trening indywidualny i pilates mocno rozpowszechniony w krajach całej Europy, w tym w Czechach*** – tłumaczy Mendera: ***- FLOWIN wzmacnia głównie środkowe partie systemów mięśniowych, które czynią nasze ciało szybszym, bardziej giętkim i wytrzymałym. Podczas treningu korzysta się wyłącznie z ciężaru własnego ciała. Służy ono, jako naturalne obciążenie, które nas nie przeciąża i niepotrzebnie nie oddziałuje na stawy. Zajęcia prowadzone są przez jedyną w Polsce instruktorkę – Katarzynę Salamon.***

Wszystkie informacje na temat zajęć można uzyskać na stronie „Strefy Wolności” http://www.strefawolnosci.eu/

"STREFA WOLNOŚĆI"
Ul. Stawowa 6
Cieszyn
tel. 666 862 017

Godziny otwarcia:
poniedziałek sobota 8:00 - 22:00
niedziela 14:00 - 22:00

Uwaga Konkurs!
Mamy dla Was 4 wejściówki na Flowin, Flowin Pilates, Tai Chi, oraz na Dance Aerobic (po jednej wejściówce na każde zajęcia) przekazane przez Strefę Wolności. Aby je zdobyć, wystarczy odpowiedzieć na pytanie: Na które z tych zajęć chciałbyś wejściówkę i dlaczego? Odpowiedzi prosimy zamieszczać pod tą wiadomością do 25.01.12, nagrodzimy najciekawsze. Rozstrzygniecie konkursu nastąpi 26.01.12.

artykuł sponsorowany