



FIT CAMP - CZWARTEK 19.00

Aktywuj się z MOSiR-em

Zajęcia Fit Camp przygotowane są na podstawie zasad treningu Tabata, który opracowany jest w oparciu o ćwiczenia interwałowe. Duży wysiłek z przerwami na odpoczynek sprawia, że wszystkie mięśnie pracują, a tkanka tłuszczowa się spala. Przyjdź już w najbliższy czwartek i przekonaj się, jakie efekty to daje.

Aktywny sposób spędzania czasu to nie tylko moda, której podporządkowują się młodzi ludzie. To przede wszystkim dbanie o zdrowie i kondycję, a także o dobre samopoczucie i trochę lepszy wygląd. Można to osiągnąć dzięki zajęciom Aktywuj się z MOSiR-em, które odbywają się m.in. w sali fitness krytego lodowiska przy ul. Karowej. Przygotowane są one w taki sposób, żeby zarówno początkujący, jak i osoby, które trenują już jakiś czas, mogły korzystać z treningów, więc w każdej chwili można dołączyć do grup.

Zajęcia Fit Camp oparte na zasadach treningu Tabata, czyli treningu interwałowego, powodują wzmocnienie mięśni i poprawę kondycji, a do tego szybsze spalanie tkanki tłuszczowej. Łączy się tu ćwiczenia w taki sposób, aby poprawić wydolność i wytrzymałość organizmu. Trening ten

oparty jest na dużym wysiłku i następujących, we właściwych odstępach, przerwach na odpoczynek, co pozwala ciału na kolejne jeszcze intensywniejsze serie.

– Jedno ćwiczenie trwa 20 sekund. W tym czasie robimy tyle powtórzeń, ile tylko jesteśmy w stanie zrobić. Potem 10 sekund odpoczywamy. Wykonujemy 8 takich serii w ciągu 4 minut – mówi Anna Woronowicz, instruktor Fit Camp w elbląskim MOSiRze. – Prowadzi to do maksymalnej stymulacji mięśni całego ciała oraz do silnego pobudzenia spalania tkanki tłuszczowej.

Dzięki Tabacie można uzyskać szereg korzyści: smukła sylwetka, wzmocnienie ciała, wyrzeźbienie mięśni, spalanie tkanki tłuszczowej w czasie treningu i jeszcze przez długi czas po jego zakończeniu. Regularne ćwiczenia wpłyną na poprawę wyglądu, ale również pomogą zwiększyć zdolność organizmu do wykonywania cięższej pracy przy niższych nakładach wysiłku. Najważniejszy jest tutaj dobór ćwiczenia, które angażuje jak najwięcej mięśni naszego ciała.

Zajęcia Fit Camp odbywają się w każdy czwartek o godz. 19.00 w sali fitness w budynku krytego lodowiska Helena przy ul. Karowej. Jednorazowy koszt udziału w zajęciach to 10 zł, płatne w kasie lodowiska tuż przed ćwiczeniami.

– Zapraszamy również na pozostałe zajęcia w ramach Aktywuj się z MOSiR-em. Oprócz Fit Camp proponujemy: Jogę, Zumbę, Gimnastykę dla Seniora na sali i w wodzie oraz Aqua Fitness. Oferta jest bardzo różnorodna, więc na pewno każdy znajdzie dla siebie coś idealnego – mówi Natalia Szrama, specjalista ds. marketingu i reklamy w MOSiRze.

Więcej informacji o zajęciach znajduje się stronie mosir.elblag.eu w zakładce Aktywuj się z MOSiR-em.

Tekst i fot. MOSiR