

Konwencja FitnessMIX

Fitness bez barier

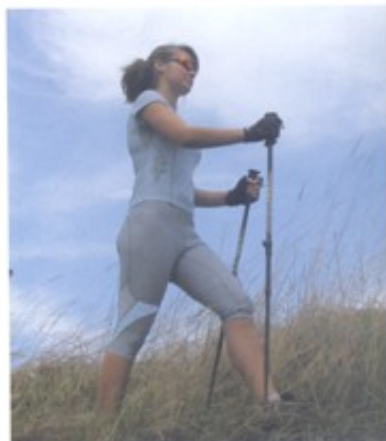
Fundacja Aktywni i Gymstick Polska zapraszają na wielką konwencję fitness, która odbędzie się 18 maja 2008 roku w Ośrodku Sportu i Rekreacji Dzielnicy Śródmieście w Warszawie, ul. Polna 7a.

Konwencja skierowana jest głównie do instruktorów Fitness, Gymstick, Nordic Walking. Zajęcia poprowadzą gwiazdy polskiego fitnessu. Konwencja będzie najlepszą okazją do poznania najnowszych trendów w dziedzinie fitness i rekreacji ruchowej. Konwencja ma być również inspiracją i motywacją dla instruktorów i zwolenników aktywności ruchowej. Podczas konwencji instruktorzy fitness z całej Polski będą mieli okazję poznać takie formy ruchu jak: Gymstick, Gymstick Aqua, Nordic Walking oraz Gymstick-Nordic Walking. Jest to wyjątkowa okazja aby porównać swoje umiejętności z najlepszymi polskimi trenerami. Będzie to już druga konwencja zorganizowana przez fundację Aktywni i Gymstick Polska. W pierwszej, która odbyła się 1 września 2007 roku, wzięło udział ponad 100 osób. Zajęcia prowadziły wówczas gwiazdy polskiego fitnessu. Gościem specjalnym był Risto Kasurinen – pierwszy na świecie trener Nordic Walking i pomysłodawca Gymstick. W maju podczas konwencji zobaczymy również gwiazdy polskiego fitnessu. Zajęcia poprowadzą: Katarzyna Szmyd, Paweł Oracz, Elżbieta Furman, Joanna Patyra, Magda Dąbrowska, Agnieszka Ronge-Sędrowska, Anna Dobrót, Magda Dąbrowska, Katarzyna Bienias, Robert Czech, Magda Podgórzak i Michał Żółtowski. Hasłem przewodnim majowej konwencji będzie „fitness bez barier”. Uczestnicy będą mieli okazję zapoznać się z nowatorskim podejściem do ćwiczeń oraz poznać najnowsze kierunki fitness. Prowadzący pokazy zaprezentują też ćwiczenia skierowane dla określonych odbiorców, np. młodzieży, osób dojrzałych i seniorów, amatorów tańca i pływania. Podobnie jak w ubiegłym roku ważne miejsce podczas konwencji zajmą zajęcia dla instruktorów Nordic Walking.



Marsz po zdrowie

nordic walking



Grupa fińskich lekarzy i wybitnych sportowców wymyśliła nowy, prosty sposób letniego treningu dla narciarzy biegowych. Bardzo szybko okazało się, że jest to znakomita metoda poprawiania kondycji fizycznej dla znacznie większej grupy osób. Nordic Walking uważany jest za jedną z najbezpieczniejszych form aktywności dla osób w każdym wieku, niezależnie od kondycji i wagi. Jest świetną metodą na uzyskanie i utrzymanie szczupłej sylwetki, bowiem godzina marszu pozwala spalić nawet 400 kcal (zwykły godzinny marsz pozwala na spalanie jedynie 280 kcal). Nordic Walking jest polecany przez lekarzy i fizjoterapeutów osobom z chorobami stawów i kręgosłupa. Badania wykazały, że podczas uprawiania Nordic Walking częstotliwość bicia serca wzrasta od 65% do 75%. Jest to optymalny rytm dla treningu układu krążenia, co zmniejsza ryzyko zawału. Podczas takiego wysiłku zmniejsza się również wydzielanie hormonów stresu (m.in. kortyzolu), które podwyższają poziom cukru we krwi i pobudzają produkcję tłuszczu. Na skutek wysiłku fizycznego organizm zaczyna produkować endorfiny, poprawiające nastrój i łagodzące ból. Nordic Walking jest sportem pomagającym utrzymać kondycję i w pełni się zrelaksować. Podczas treningu pracuje ponad 600 mięśni, czyli około 90% wszystkich jakie mamy. Regularne spacerowanie z kijkami poprawiają pracę serca i układu krążenia, redukują nadciśnienie, wzmacniają mięśnie, polepszają kondycję i podnoszą wytrzymałość organizmu, a wszystko to bez nadwyrężania stawów i w otoczeniu przyrody. Technika Nordic Walking jest bardzo prosta, można ją opanować intuicyjnie. Aby jednak wykorzystać wszystkie możliwości jakie daje Nordic Walking należy się skonsultować z instruktorem, który dobierze odpowiednią wysokość kija i pokaże technikę chodu. Dobre kije powinny być wykonane z trwałych materiałów i jednocześnie amortyzować drgania wywołane uderzeniem kija o podłoże. W ten specyficzny sposób podczas treningu rozluźniane są mięśnie karku i kręgosłupa. Nordic Walking nie jest zwykłym marszem. Jest sportem bardziej dynamicznym niż tradycyjne wędrówki. Cała tajemnica tkwi w jakości kijków i odpowiednim ich wykorzystaniu, a można się tego nauczyć tylko od licencjonowanych instruktorów NW.

mgr rehabilitacji
Hanna Jagielska



Gymstick – przyrząd fitness dla każdego

Gymstick to niezwykle wszechstronny i skuteczny przybór gimnastyczno-rehabilitacyjny o bardzo szerokich zastosowaniach. Wykorzystywany zarówno w treningu wyczynowych sportowców, gimnastyce, fitness oraz w procesie rehabilitacji. Regularne, a zarazem proste ćwiczenia z zastosowaniem Gymstick przynoszą znakomite efekty w postaci przyrostu masy mięśniowej, zwiększenia siły i wytrzymałości mięśni, zwiększenia ruchomości w stawach, poprawy kondycji i koordynacji. Konstrukcja Gymstick powoduje, że nie obciąża on kręgosłupa i stawów ponieważ obciążenia przenoszone są poniżej środka ciężkości ciała. Ćwiczenia Gymstick są bardzo skuteczne i wszechstronne. Nie skupiają się tylko na dużych grupach mięśni naszego ciała, ale także na tak zwanych mięśniach posturalnych. Pozwalają utrzymać prawidłową postawę ciała, poprawiają również koordynację ruchową, szybkość reakcji i równowagę. Gymstick zaprojektowany został dla ludzi w każdym wieku i na każdym poziomie sprawności fizycznej. Doskonale nadaje się dla osób, które nie mogą korzystać z innych form aktywności ruchowej. Zalecany jest więc osobom w podeszłym wieku oraz otyłym, które dzięki jego zastosowaniu mają możliwość zdobycia i utrzymania zdrowia i sprawności fizycznej.

