



## FIT CAMP - CZWARTEK 19.00

Aktywuj się z MOSiR-em

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. Już w czwartek rusza Fit Camp.

Lodowisko Helena to nie tylko doskonałe miejsce do uprawiania sportów zimowych. To także miejsce spotkań osób, które preferują zdrowy i aktywny tryb życia. Za nami już pierwsze zajęcia z jogi i zumby, które cieszyły się dużym zainteresowaniem elblązan. Natomiast od najbliższego czwartku programu Aktywuj się z MOSiR-em wzbogaci się o zajęcia Fit Camp.

– Do tegorocznej edycji Aktywuj się z MOSiR-em dochodzą kolejne zajęcia, Fit Camp, które w poprzednich latach cieszyły się sporym zainteresowaniem – mówi Natalia Szrama, specjalista ds. marketingu i reklamy w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji. – Zajęcia te przygotowane są z myślą o osobach w różnym wieku, zarówno początkujących, jak i tych, którzy chcą poprawić swoją kondycję.

Zajęcia Fit Camp będą oparte na zasadach treningu Tabata, czyli zajęć opracowanych w

oparciu o trening interwałowy. 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. Prowadzi to do maksymalnej stymulacji mięśni całego ciała oraz do silnego pobudzenia spalania tkanki tłuszczowej. Dzięki regularnym ćwiczeniom można poprawić wygląd, ale również zwiększyć zdolność organizmu do wykonywania cięższej pracy przy niższych nakładach wysiłku.

– Zasada jest prosta – ćwiczymy przez 20 sekund i przez 10 sekund odpoczywamy. Wykonujemy 8 takich serii w czasie 4 minut. W ciągu tych 20 sekund robimy tyle powtórzeń jednego ćwiczenia, ile tylko jesteśmy w stanie zrobić jak najszybciej – mówi Anna Woronowicz, instruktor w elbląskim MOSiR. – Dzięki Tabacie uzyskuje się szereg korzyści: smukła sylwetka, wzmocnienie ciała, wyrzeźbienie mięśni, spalanie tkanki tłuszczowej w czasie treningu, jak i jeszcze przez długi czas po jego zakończeniu. Najważniejszy jest tutaj dobór ćwiczenia, które angażuje jak najwięcej mięśni naszego ciała.

Na zajęcia Fit Camp w ramach akcji Aktywuj się z MOSiR-em zapraszamy w każdy czwartek na godzinę 19. Treningi odbywają się w sali fitness w budynku lodowiska Helena przy ul. Karowej 1. Koszt uczestnictwa w zajęciach fitness to każdorazowo 10 zł od osoby. Bilety można nabywać tuż przed zajęciami w kasie lodowiska. Więcej informacji o wszystkich zajęciach można znaleźć na stronie MOSiR w zakładce Aktywuj się z MOSiR-em.  
Tekst i fot. MOSiR