



## Fit Camp - Tabata

Czwartek  
19.00



Jeśli chcesz poczuć się lepiej, wzmocnić mięśnie i kondycję, a do tego spalić tkankę tłuszczową – przyjdź na zajęcia Fit Camp, które odbywają się w każdy czwartek o 19 w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji.

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.

Zajęcia Fit Camp oparte są na zasadach treningu Tabata, który opracowany jest 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.

– 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 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. 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, płatn 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, na pewno każdy znajdzie coś idealnego dla siebie – mówi Natalia Szrama, specjalista ds. marketingu i reklamy w MOSiRze.

Więcej informacji o zajęciach znajduje się stronie [mosir.elblag.eu](http://mosir.elblag.eu) w zakładce Aktywuj się z MOSiR-em.

*Tekst i fot. MOSiR*