



Wiosna to najlepszy czas na zmiany i doskonały moment, by jak najlepiej zadbać o własne ciało i kondycję. Jedną z propozycji jest udział cotygodniowych zajęciach sportowo-rekreacyjnych Fit Camp.

Na wiosnę, gdy wszystko budzi się do życia, wielu z nas ma wielką ochotę by wprowadzić w swoje życie trochę zamieszania. Ładna pogoda i coraz dłuższe dni sprzyjają lepszemu samopoczuciu, więc wiosna to idealny czas by wreszcie zadbać o własne ciało. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji wraz z Jump Fitness Maciej Skrobotun zapraszają na cotygodniowe zajęcia Fit Camp. W każdy piątek w Pałacu Fitness przy Bulwarze Zygmunta Augusta odbywają się zajęcia w których uczestniczą zarówno ci, którzy chcą zadbać o zdrowie i kondycję, jak i osoby, których głównym celem jest zrzucenie zbędnych kilogramów.

- Na sportową aktywność zawsze jest dobry czas, a wiosną w szczególności - przekonuje Marek Kucharczyk, specjalista ds. Marketingu i Reklamy w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Elblągu. - Do wspólnych ćwiczeń możemy namówić rodzinę i znajomych, bo zajęcia skierowane są do wszystkich, bez względu na wiek i płeć. Nikogo chyba nie trzeba przekonywać, jak ważny dla zdrowego trybu życia jest ruch

Jak twierdzą trenerzy, aby być fit, nie trzeba wyciskać z siebie litrów potu w siłowni. Wystarczą proste ćwiczenia np. podskoki, bieg w miejscu czy brzuszki. Ważne by były wykonywane sekwencyjnie. A jeśli nasz organizm domaga się intensywniejszej aktywności, trener personalny Maciej Skrobotun podpowie, jak ułożyć sobie własny trening, aby w zależności od potrzeby

zwiększyć wytrzymałość i nabrać siły.

- Poprzez organizację takich zajęć chcemy rozruszać elblązan i namówić ich do aktywnego i zdrowego trybu życia - wyjaśnia trener personalny Maciej Skrobotun. - Zwłaszcza na wiosnę warto się trochę poruszać, bo jak mówią w zdrowym ciele zdrowy duch. Jestem przekonany, że osoby ćwiczące mają na co dzień lepsze samopoczucie i lepiej radzą sobie ze stresem.

Zajęcia Fit Camp realizowane w ramach akcji „Aktywuj się z MOSiR-em” odbywają się w każdy piątek o godz. 19:00 w Pałacu Fitness przy Bulwarze Zygmunta Augusta 12. Zajęcia prowadzi trener personalny Maciej Skrobotun. Wstęp na zajęcia to koszt 5 złotych. Więcej informacji można uzyskać pod nr tel. 608-816-708.

Tekst MOSiR

Fot. Maciej Skrobotun