

## MARGONIN - OBÓZ dla RODZIN z DZIEĆMI

### OPIS ZAJĘĆ dla dorosłych „STRETCHING, ZDROWY KRĘGOSŁUP, PILATES,”

#### INFORMACJE OGÓLNE:

**MIEJSCE** - jeśli pogoda będzie odpowiednia zajęcia będą odbywały się na powietrzu. W przeciwnym razie zajęcia będą prowadzone w sali konferencyjnej.

**CZAS TRWANIA** - zajęcia będą się odbywać codziennie w czterech blokach po 50 minut. Dwa bloki zajęć będą po śniadaniu i dwa bloki zajęć po obiedzie.

**SPRZĘT NA ZAJĘCIA** - na zajęcia prosimy przyjść w wygodnym stroju sportowym, obuwiu sportowym, z ręcznikiem lub/i matą / karimatą, wodą / napojem izotonicznym. Dodatkowo podczas zajęć będą wykorzystywane taki sprzęt jak taśmy TRX, kije drewniane, piłki.

**PROWADZĄCY** - zajęcia prowadzić będzie jedna z poniżej opisanych instruktorek. Zarówno jedna jak i druga instruktorka, to osoby z szerokiej kadry AB active, które są właścicielkami klubu fitness i na co dzień prowadzą w nim zajęcia.

**Małgorzata Żeleźnicka** - absolwentka AWF Białą Podlaska, magister Turystyki i Rekreacji ze specjalnością trener personalny, instruktor Fitness nowoczesne formy gimnastyczne, Fitness ćwiczenia siłowe, instruktor kinezoterapii profilaktyki oraz Aqua Fitness.

**Justyna Dobrowolska** - trener personalny, fizjoterapeuta, absolwentka AWF Warszawa, mgr Wychowania Fizycznego ze specjalnością Trener Personalny, mgr Fizjoterapii, instruktor Piłki Siatkowej i Surwiwalu.

#### Instruktorzy specjalizują się w:

indywidualizowanym treningu personalnym, treningu siłowym, treningu Kettlebell Hardstyle, mobility, treningu medycznym, fizjoterapii w treningu, planowaniu treningu siłowego, stretchingu, zdrowym kręgosłupie, TRX, treningu obwodowym, powrót do treningu po kontuzji.

#### RODZAJ PROWADZONYCH ZAJĘĆ:

**STRETCHING** - zajęcia rozciągająco-mobilizująco-rozluźniające prowadzone przy relaksującej muzyce odpowiednie dla osób chcących:

- rozciągnąć i uelastyczyć mięśnie
- poprawić ruchomość stawów
- zwiększyć zakresy ruchu
- wysmuklić sylwetkę
- zregenerować ciało i ducha

Nasze ciało poddawane ciągłym przeciążeniom, czy to podczas siedzącej pracy czy też amatorsko uprawianej aktywności fizycznej potrzebuje zrównoważonego treningu sportowego. Zadbaj o swoje mięśnie i stawy! Proste ćwiczenia i techniki rozluźniania powięziowego dadzą natychmiastową ulgę przeciążonym mięśniom. Niebanalne auto-mobilizacje stawowe pozwolą zwiększyć Twój fizjologiczny zakres ruchu.

**ZDROWY KRĘGOSŁUP** - połączenie ćwiczeń rozciągających ze wzmacniającymi, rozciągnij przykurczone partie mięśni, takie jak klatka piersiowa, pośladki, uda i wzmocnij plecy, brzuch i pośladki. Zajęcia dla wszystkich bez względu na wiek czy poziom aktywności fizycznej.

Narzekasz na ból pleców, który ogranicza Twoją aktywność życiową? Te zajęcia mają charakter zarówno profilaktyczny, jak i terapeutyczny.

#### **Ćwiczenia dla osób, które:**

- cierpią na bóle pleców szczególnie w lędźwiowym odcinku kręgosłupa,
- chcą poprawić swoją postawę,
- chcą wyrównać dysbalans mięśniowy
- chcą wzmocnić mięśnie głębokie

**TRX** trening wykonywany na specjalnych taśmach z obciążeniem własnego ciała. Trening w podwieszeniu, gdzie przynajmniej jedna część ciała znajduje się w powietrzu co stanowi niestabilne podłoże. Zmusza to ciało do odpowiedniego zaangażowania mięśni brzucha, pośladków i pleców podczas wykonywania ćwiczeń. Świetna alternatywa treningu siłowego, pomaga wzmocnić całe ciało, bez obciążania stawów i kręgosłupa.

#### **Ten rodzaj zajęć jest dla Ciebie, jeśli chcesz poprawić:**

- siłę
- wytrzymałość
- równowagę
- ochronić układ ruchu przed kontuzjami oraz przeciążeniami

Trening zarówno dla osób zaczynających przygodę z aktywnością fizyczną, jak i zaawansowanych.

**TRENING OBWODOWY** połączenie treningu siłowo wydolnościowego wykonywanego przy energicznej muzyce. Ćwiczenia nastawione są na zaangażowanie jak największej liczby mięśni, opierające się na podstawowych wzorcach ruchowych, przez co ciało będzie rozwijało się symetrycznie. Trening rozpoczyna się od rozgrzewki, podczas części głównej rozstawione są stacje przy których wykonujemy poszczególne ćwiczenia w określonym czasie po czym zmieniamy miejsce na kolejny przystanek, cały obwód powtarzany jest 2-3 razy po czym następuje rozciąganie.

#### **Te zajęcia są dla Ciebie jeśli:**

- w szybki sposób chcesz ukształtować sylwetkę, wzmocnić mięśnie i ujędrnić ciało
- przyspieszyć metabolizm i spalanie tkanki tłuszczowej, dzięki czemu utrata zbędnych kilogramów przebiegnie szybko i sprawnie
- poprawić wydolność

Trening może być wykonywany przez osoby zaawansowane, a także sprawdzą się wśród początkujących adeptów.

**GORĄCO POLECAMY TEN RODZAJ ZAJĘĆ I ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU**