

SEKCJA AEROBIKU SPORTOWEGO I FITNESS

W tych nietypowych okolicznościach, które mają miejsce od marca br. Musimy stawić czoła i dostosować się do zaistniałych warunków. Bardzo ważnym czynnikiem naszego funkcjonowania staje się dziś dbanie o zdrowie oraz odporność, co uczynić możemy min. poprzez utrzymanie aktywności fizycznej oraz właściwy dobór ćwiczeń a także oczywiście dietę, opartą na jak najbardziej naturalnych, pozbawionych sztucznych dodatków i konserwantów produktach.

Skupimy się tutaj jednak na propozycjach różnorodnych zestawów ćwiczeń, które są Państwo w stanie wykonać w domu, ogrodzie, czy też jeśli sytuacja na to pozwoli, w terenie (np. lesie).

Dbając o naszą sprawność fizyczną musimy pamiętać o właściwie opracowanym, zaplanowanym, cyklicznym o odpowiednio dobranych do naszych indywidualnych możliwości ćwiczeniach, programie treningowym. Ważne oczywiście jest tutaj wyznaczenie celu. Czy, jak w przypadku zawodników przygotowujących się do udziału w Zawodach, Mistrzostwach będzie to sprawność fizyczna specjalistyczna, która pozwoli na wykonanie w jak najlepszy sposób elementów obowiązkowych w Aerobiku Sportowym (patrz. Link o aerobiku sportowym), czy też szeroko rozumiana sprawność fizyczna ogólna z naciskiem na specyfikę fitness. Dostępność do internetu daje nam możliwość korzystania z różnorodnych pomocy, zarówno materiałów tekstowych jak i filmików.

Możemy korzystać z dostępnego sprzętu, jak chociażby hantle, gumy, piłki jak również masy własnego ciała, która daje nam różnorodne możliwości ułożenia treningu oraz realizacji zamierzonych celów. Pamiętajmy o prawidłowo przyjętej pozycji wyjściowej, jak i właściwej technice wykonania, które przekładają się nie tylko na efektywność treningu ale i przede wszystkim na jego bezpieczeństwo.

Pamiętać należy także o właściwym oddychaniu, na co zawsze zwracałam uwagę Państwa podczas treningów prowadzonych ...w realu na Sali gimnastycznej 😊

Proponuję Państwu włączenie także do swoich planów treningowych, jeśli tylko macie taką możliwość, włączenia treningów biegowych (kardio), czy to w terenie czy też. Na ergometrach w domu.

Dołączam kilka linków. Pozostając w kontakcie, także w grupach na fb

<https://www.youtube.com/watch?v=x-Eo6zCflxU>

<https://www.youtube.com/watch?v=raQh-D6V8iU>

https://www.youtube.com/watch?v=mUYJqe_sJFE