Akademia Ruchu dla każdego

Data publikacji: 27.04.2012 6:40

Po raz kolejny mieszkanki naszego powiatu mają okazję uczestniczyć w zajęciach, które koordynuje Barbara Kłosowska - Kierownik Biura Promocji Zdrowia Starostwa Powiatowego. Mowa oczywiście o ''Akademii Ruchu''.

„Akademia Ruchu" to zajęcia pilatesu i aqua-aerobicu, w których udział biorą mieszkanki naszego powiatu. Spotkania dla pań prowadzi instruktor Monika Sokalska. Organizatorem przedsięwzięcia jest Starostwo Powiatowe w Cieszynie, a nad całością czuwa Barbara Kłosowska – Kierownik Biura Promocji Zdrowia.

W tym roku ruszyła koleina, wiosenna edycja programu dla pań - „Akademia Ruchu". - ***W ramach działań panie mają możliwość skorzystania z bezpłatnych zajęć wybierając pilates i aqua-aerobic –*** wyjaśnia Barbara Kłosowska koordynator programu – ***To nie tylko sposób na aktywne spędzenie wolnego czasu, ale także świetna zabawa. Przy okazji pozbywamy się stresu, poprawia się nasze samopoczucie i relacje społeczne.***

W każdy piątek o godz. 16.30 w sali gimnastycznej Zespołu Szkół Ekonomiczno-Gastronomicznych w Cieszynie przy ul. Kochanowskiego 7 spotykają się uczestniczki zajęć Pilatesu, by w około 50-osobowej grupie systematycznie ćwiczyć. Zajęcia prowadzi instruktor Monika Sokalska. Popularnością cieszą się również spotkania na basenie przy SP4 w Cieszynie, które mają miejsce w każdy wtorek o godzinie 20.00.

- ***Aqua-aerobic to ćwiczenia w wodzie, podczas których jednocześnie pracuje się nad swoim ciałem i poprawia kondycję. Opór wody sprawia, że podczas zajęć aqua-aerobic spalamy więcej kilokalorii (nawet 500 kcal w ciągu 45 minut) niż podczas zwykłych ćwiczeń. Gimnastyka w wodzie jest bardziej efektywna. Nasze ciało staje się coraz bardziej jędrne i wysportowane. Kształtują i wzmacniają się mięśnie. Tkanka tłuszczowa redukuje się. Wygląd skóry poprawia się, redukuje się ewentualny cellulit. Ruch w wodzie zwiększa odporność na osteoporozę, poprawia kondycję i elastyczność ruchową ciała. Do zajęć nie jest potrzebna umiejętność pływania a same ćwiczenia nie są bardzo męczące dzięki wyporności wody. Aqua-aerobic nie obciąża kręgosłupa, stawów, wiązadeł ani ścięgien - jest bardzo bezpieczną formą aktywności ruchowej*** – wyliczają korzyści organizatorzy zajęć, podkreślając jednocześnie również zalety pilatesu - ***Ćwiczenia pilatesu są dobre dla każdego, mogą tak ćwiczyć zarówno sprawne osoby młode, jak i dużo starsze. Ćwiczenia są uniwersalne, zrównoważone, wykonywane starannie pomagają równocześnie kształtować obie strony ciała, a przy tym poprawiać jego równowagę. Dzięki właściwemu oddechowi mięśnie będą właściwie ukrwione i poddadzą się rozciąganiu, będą w efekcie wzmocnione, co gwarantuje utrzymanie prawidłowej sylwetki ciała.***

Barbara Stelmach-Kubaszczyk