

Strefa Outdoor w Strefie Zdrowia

Data publikacji: 18.06.2012 7:50

O nowym trendzie w fitnessie oraz fizjoterapii, o sposobie wprowadzania strefy outdoor i łączenia jej z programami treningowymi oraz z tym, co dostępne wokół nas - rozmawiamy dziś z mgr Aleksandrą Czubaj.

Redakcja: Czym jest strefa outdoor?

Aleksandra Czubaj: - Jest nowym trendem w fitness i wellness, łączy w sobie świadomy i aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu, ale nie tylko. Wychodzimy poza mury klubów, sal gimnastycznych i wykorzystujemy środowisko naturalne dla urozmaicenia naszego treningu. Dotleniamy się i trenujemy, zamieniając sprzęt dostępny w klubie na schody, ławki itp. Taki trening staje się przez to nowy, ciekawy, funkcjonalny i pozwala nam podnosić wydolność naszego ciała w szerokim tego słowa znaczeniu. Strefa Outdoor jest to także propozycja wyjazdową dla klientów naszego klubu i nie tylko. W tym roku zorganizowaliśmy już trzeci taki weekend w hotelu "Jano" w Jaworzynce.

Red.: - Dla kogo jest przeznaczony taki wyjazd?

ACZ: - Dla wszystkich osób, które lubią spędzać aktywnie czas na świeżym powietrzu. W naszej ofercie znajdują się między innymi lekcje Jogi, Pilates, Nordic Walking, treningi marszowe, biegowe. W tym roku nowością była lekcja choreoterapii oraz koncert gongów i mis tybetańskich. To wszystko odbywało się na świeżym powietrzu, więc pogoda była naszym sprzymierzeńcem. Taki wyjazd to wspaniały okres, w trakcie którego nie brakuje czasu na rozmowę i integrację z klientami klubu, których jest najwięcej na takich wyjazdach. Takie rozmowy są dla nas instruktorów zastrzykiem inspiracji i motywacji do dalszego rozwoju.

Red.: - Dlaczego warto pojechać z Wami na taki aktywny weekend?

ACZ: - Ponieważ pod okiem wykwalifikowanej kadry Strefy Zdrowia możemy nauczyć się prawidłowo oddychać, chodzić, biegać. Poprawiamy kondycję, nabierzemy energii, staniemy się bardziej odporni na stres, a wyjście w góry to nie tylko relaks, ale i świetny trening motywacyjny.

Odkładamy na chwilę ogrom ważnych i mniej ważnych obowiązków, ćwiczymy w sposób świadomy, delektujemy się spokojem, jaki daje nam pobyt w górach i rześkie górskie powietrze. Wzmacniamy się i relaksujemy poprzez ruch od wczesnego poranka – to niesamowite przeżycie. Zawsze staramy się uczestników czymś zaskoczyć, urozmaicamy każdy wyjazd, rozszerzamy naszą ofertę. Wyjeżdżamy razem, rodzinnie i tak też spędzamy aktywnie te 3 dni. W czasie, gdy dorośli ćwiczą, dzieci spędzają czas na grach i zabawach.

Red.: - Co dla Pani, jako organizatora, ma największe znaczenia na takim wyjeździe?

ACZ: - Widok energetycznie i pozytywnie naładowanych ludzi, dla których warto organizować aktywne dni. To cudowne uczucie móc wstać rano o 6:30 z grupą na trening, postawić bosą stopę na porannej rosie, poczuć to cudowne wschodzące słońce, które budzi uśmiech na naszych twarzach.

Red.: - Kiedy kolejny wyjazd?

ACZ: - Zapisy w Strefie na kolejny wyjazd już ruszyły, a odbędzie się on początkiem września. Przewidujemy jak zawsze wiele atrakcji, a całość związana będzie z ruchem i treningiem funkcjonalnym. Osobom, które nie mogą się doczekać wyjazdu z nami, zapraszamy na treningi outdoorowe do naszego klubu – szczegóły na [stronie internetowej](#) i [Facebooku](#).

(artykuł sponsorowany)