

# Zero nudy!

Ćwiczenia na piłkach, step czy zumba nie mają przed tobą tajemnic? Czas wypróbować coś bardziej odłotowego!

TEKST KATARZYNA GWIAZDA-IWAŃSKA

**Z** początku jest wielkie „wow”. Gdy po długim leżeniu na kanapie wreszcie postanowisz się ruszyć, na rezultat nie trzeba długo czekać. Czy to ćwiczenia w domu z płytą czy zumba w klubie – wszystko cieszy i bawi, bo kilogramy znikają jak czarowane. Gorzej, gdy osiągniesz zadowalającą cię wagę i treningi powoli stają się nudne. Myślisz wtedy: „a może już wystarczająco schudłam? Nie muszę się przecież katować ćwiczeniami co drugi dzień” (o podobnym efekcie w czasie stosowania diety pisze Aneta Łańcuchowska na str. 62). Nie poddawaj się tak łatwo! Wypróbuj treningi, które przełamują rutynę, przywrócą ci ochotę do ćwiczeń i – co najważniejsze – podkręcą metabolizm!

## Pedałuj w wodzie

Aquarobik odchodzi do lamusa! Teraz na topie jest aquacycling (albo aquabike, aquaspinning, hydrosporting). To jazda na rowerze stacjonarnym zanurzonym w basenie. Niektóre zajęcia przewidują też dodatkowe

ćwiczenia – nie tylko pedałowanie – angażujące także mięśnie górnej części ciała. Wszystko w rytm muzyki i pod czujnym okiem instruktora. Aquabike sprawdza się zwłaszcza u osób o sporej nadwadze. Przez 45 minut możesz spalić 800-1000 kcal, nie obciążając przy tym stawów. Dodatkowo masaż, który zapewnia woda opływająca ciało podczas ćwiczeń pomoże pozbyć się cellulitu.

**Dla kogo?** To zajęcia praktycznie dla każdego – od starszych dzieci po seniorów. Nie musisz nawet umieć pływać.

*Trampoliny do fitnessu są specjalnie wzmocnione, by wytrzymać intensywne treningi. Często mają też uchwyt, umożliwiający dodatkowe akrobacje.*

**Gdzie ćwiczyć?** Aquaspinningu szukaj w obiektach sportowych z pływalniami. W dużych miastach nie powinno być problemu z wyborem miejsc – jest ich naprawdę sporo.

## Skacz jak żaba

Jumping fitness, fit and jump, power jump – to tylko kilka synonimów ćwiczeń na trampolinach. Zajęcia składają się głównie z podskoków w różnych konfiguracjach (choć można też ćwiczyć, leżąc na baticie). Wzmacniają głównie mięśnie brzucha, pośladków, ud



Zerknij odrobinę (instrukcja na str. 5) i zobacz, jak wypadła twój jumping fitness.

