

PILATES

To jeden z najstarszych i najpopularniejszych programów treningowych, ma niemal sto lat. Jego autor, niemiecki sportowiec Joseph Pilates, chciał stworzyć zestaw ćwiczeń, z którego będzie można korzystać niezależnie od wieku i kondycji. Po co? Żeby wzmocnić, rozciągnąć i uelastyczyć całe ciało. Jest połączeniem jogi, beletu i gimnastyki izometrycznej (polegającej na napięciu mięśni i utrzymaniu ich w jednej pozycji przez dłuższy czas). Na zajęciach nie złapiesz zadyszki, ale będziesz dużo pracowała nad precyzją ruchów. Trening odbywa się przy spokojnej muzyce lub w ciszy.

Na czym polega: Pracujesz nad wszystkimi partiami ciała. Najbardziej koncentrujesz się na wzmocnieniu mięśni brzucha i pleców. To tzw. core, baza, która trzyma kręgosłup w pionie i gwarantuje prawidłową postawę. Wiele ćwiczeń wykonujesz, leżąc. W utrzymaniu rytmu pomagają oddech, wdechasz i wydechasz powietrze w określonym tempie. Pilnujesz właściwego ustawienia ciała, początkowo robi to prowadzący zajęcia. Dlatego zapisując się na nie, zapytaj instruktora o certyfikaty i doświadczenie. Kiedy dobrze opanujesz podstawy pilatesu, będziesz mogła ćwiczyć w domu.

Czas trwania: 60 minut

Efekty: Uelastyczysz i wysmuklisz sylwetkę. Wzmocnisz mięśnie głębokie odpowiedzialne za równowagę i koordynację ciała. Musisz być cierpliwa, bo efekty pojawiają się po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń.

Dla kogo: To trening odpowiedni dla każdego, również dla osób starszych, po przebytych urazach i kontuzjach. Fizjoterapeuci uważają, że jest jedną z najbezpieczniejszych form aktywności.

Gdzie ćwiczyć: kluby Gravitan w Warszawie, Personal Pilates Studio Warszawa, Studio Pilates Łódź, Centrum Zdrowych Pleców Reha-Fit Poznań, Fitness Klub Marlet Gdańsk.





TRX, CZYLI TRENING W ZAWIESZENIU

Został wymyślony przez amerykańskiego komandosa jako ogólnorozwojowy trening dla żołnierzy. Z powodzeniem zastąpił ćwiczenia na siłowni. Tyle że zamiast wyciskać sztangę, będziesz zmagać się z ciężarem własnego ciała. Jak? To zajęcia grupowe, w czasie których trenujesz na dwóch taśmach (TRX) przymocowanych do sufitu, które są zakończone gumowymi uchwytami. Po włożeniu w nie rąk lub nóg możesz wykonać kilkadziesiąt różnych ewolucji.

Na czym polega: Łapięsz za uchwyty i pochylasz się do przodu lub tyłu, zakisając na taśmach i jednocześnie je nacinając. Ćwiczenia wykonujesz w niestabilnych pozycjach – w odchyleniu, pochyleniu albo na jednej nodze. Żeby temu sprostać,

musisz zaangażować do pracy wszystkie mięśnie, także głębokie, które odpowiadają za prawidłową postawę. I o to właśnie chodzi!

Czas trwania: 60 minut

Efekty: Wzmocnisz mięśnie, zwłaszcza brzucha, i wysmuklisz sylwetkę. Poprawisz elastyczność ciała i równowagę.

Dla kogo: Dość uniwersalny trening odpowiedni nawet dla osób, które mają problemy ze stawami – ćwiczenia na taśmach ich nie obciążają. Bez ograniczeń wiekowych i kondycyjnych, stopień trudności ćwiczeń można samemu regulować. Zależy on od kąta nachylenia ciała, czyli od sposobu oparcia się na taśmach.

Gdzie: Kluby Graviton w Warszawie, Klub EndorFit w Poznaniu, Shaulha Sport Klub Gliwice, Active Lady Lublin