

# **AEROBIK**

**instruktor: Małgorzata Bednarska**

Podczas zajęć stosuję różne formy treningu:

Total Body Condition (TBC) – trening ogólnorozwojowy dla całego ciała. Zawiera ćwiczenia wzmacniające i wysiłek aerobowy. Kompleksowy cel i rezultaty w postaci przyspieszania procesu spalania tkanki tłuszczowej, poprawy kondycji i wytrzymałości mięśniowej. W zajęciach tych można korzystać z ciężarków. Efektem ćwiczeń jest widoczna poprawa kondycji fizycznej i koordynacji ruchowej – a co za tym idzie – również wyglądu i samopoczucia. Zajęcia przeznaczone dla wszystkich bez względu na wiek i wydolność fizyczną, również dla osób zaczynających swoją przygodę z fitness.

ABT (brzuch, pośladki, uda)- zajęcia ukierunkowane na wzmocnienie i ujędrnienie dolnych partii ciała i spalanie tkanki tłuszczowej. Prowadzone są w umiarkowanym tempie. Ćwiczenia na brzuch, pośladki i uda poprzedzone są rozgrzewką, a kończą się 5 min. stretchingiem (rozciąganie mięśni). Regularne ćwiczenia zapewniają szczupłą sylwetkę: płaski brzuch, jędrne pośladki i smukłe uda. Ponadto wzmacniają mięśnie całego ciała, skóra staje się bardziej sprężysta i elastyczna. Jest to również dobra metoda, żeby rozprawić się z cellulitem. Zajęcia przeznaczone dla wszystkich pań, chcących wymodelować swoją sylwetkę.

Fat Burning- trening oparty na wysiłku aerobowym, który znakomicie wspomaga proces spalania tkanki tłuszczowej. Ćwiczymy bez obciążeń łącząc proste elementy ruchowe, umiarkowanie intensywne ćwiczenia. Następnie wzmacniamy mięśnie nóg, brzucha, pośladki stosując zestawy odpowiednio dobranych ćwiczeń. Ćwiczenia nie obciążają stawów, dlatego można je polecić osobom otyłym.

Step aerobik- forma ćwiczeń z wykorzystaniem specjalnej platformy o wysokości 15 cm, których celem jest stymulacja wydolności układu krążenia i oddychania oraz pobudzanie przemian tłuszczowych w organizmie. Podczas rytmicznego wchodzenia i schodzenia ze stopnia modelujemy dolne części ciała (brzuch, uda, pośladki). Dzięki tym ćwiczeniom poprawisz kondycję, wytrzymałość i zredukujesz niepotrzebną tkankę tłuszczową.

Po każdym treningu stosuję stretching. Są to ćwiczenia rozciągające, które powodują wydłużenie mięśni i ich uelastycznienie oraz zwiększają zakres ruchu w stawach.