

{phocagallery view=category|categoryid=97|limitstart=0|limitcount=0}

Piloxing je nový fitness program, ktorý predstavuje spojenie pilatesu, b

Zmeny prebiehajú pomaly a postupne, takže človek má možnosť telo správne nasmerovať. Tanec prináša zábavu, pilates preťahuje svalstvo a box spaľuje tuky. Viveca okrem toho, že spojila zdanlivo nespojiteľné športy so skvelými účinkami na telo aj psychiku, cvičenie predstavuje formu intervalového tréningu – striedanie rýchlych a intenzívnych fáz s pomalšími a menej intenzívnymi, preto nielen buduje vytrvalosť, ale aj podporuje spaľovanie tukov. Pri cvičení sa využívajú špeciálne rukavice, ktoré sú v podstate závažím. Odporúča sa cvičiť naboso, aby boli výhody z cvičenia maximálne. Odmenou je pekná, pevná a štíhla postava. Piloxing pôsobí ako aeróbny i silový tréning súčasne. Niektoré cvičenia sú ladté ako pri balete, iné energické a dravé. Počas piloxingu sa tiež tancuje na výbušnú hudbu, takže si na svoje prídu aj tí, ktorí túžia práve po tomto type pohybu. Nikto nemá šancu sa nudiť.

Piloxing vznikol nielen ako prostriedok na chudnutie a vytvarovanie postavy, ale najmä ako energetický doping. Vďaka tomuto cvičeniu sa stáva žena silnou, statočnou a nezávislou, ešte aj s krásnou postavou. Cvičenie je vhodné pre všetky vekové kategórie, ktoré majú chuť hýbať sa a pracovať na svojej kondícii, pri tom všetkom sa tiež zabávať a mať dobrú náladu. Tréning bol vytvorený najmä pre ženy, ale čoraz častejšie navštevujú hodiny piloxingu aj muži. Ide totiž o jeden z mála dynamických tréningov, ktorý zároveň neškodí pohybovému aparátu a priaznivo pôsobí na kardiovaskulárny systém.

Hoci je to šport populárny hlavne vo veľkomestách Ameriky a Európy, vďaka certifikovanej inštruktorke Mgr. Majke Fongusovej sa dostal aj k nám do Liptovskej Osady, a tak sme radi, že si s ňou môžeme každý utorok o 18:00 zacvičiť. A ak by ste to náhodou nemohli cvičiť v utorok, nájdete ju aj v Ružomberku.

PaedDr. Jaroslava Koníčková

{phocagallery view=category|categoryid=97|limitstart=0|limitcount=0}