

SPORTOLNÉK, DE MIT?

A rendszeres testedzés élettani hatásairól és fontosságáról mindenki tud, mégis sokszor nehezen vesszük rá magunkat, hogy fogjuk az edzőcuccot, és nekiinduljunk. Az ALL YOU CAN MOVE SPORTPASS-szal bátran kipróbálhatunk bármit, naponta új helyen és új mozgásformákat próbálgatva, akár már havi 6.900 Ft-os árárt.

Aerobic: Divatos edzésmódszerek jönnek-mennek, de az aerobic évtizedek óta a trónon van.

Crossfit: Amerikából származó edzésmódszer célja a funkcionális izomzat építése és a sportoló akaraterejének fejlesztése.

Falmászás: A falmászással elsajátítható a sziklamászáshoz szükséges tudás és erőnlét és időjárástól függetlenül bármikor üzhető.

Futás: A legegyszerűbb sport.

Gokart: Bukósisak, benzinszag, féknyomok. A gokart remek csapatépítő program.

Golf: A friss levegőn, jó társaságban, kellemes versengés vonzó lehet minden korosztály számára.

Harcművészetek és küzdősportok: A harcművészetek célja nem a győzelem és a versengés, hanem a védekezés és támadás mozdulatainak elsajátítása

Jóga: Számos jógatípus létezik, ahol lelkünket és testünket egyaránt karban tarthatjuk.

Kettlebell A kettlebell egy gömbsúlyzó, amellyel különböző gyakorlatokat kell elvégezni. Javítja a mozgáskoordinációt, a test összes izmát megdolgoztatja.

Pilates: Ez a mozgásforma kezdőknek is ajánlott statikus mozdulatokra és légzéstechnikára építve dolgoztatja meg a mélyizmokat.

Spinning: speciális kerékpáron, magas intenzitáson végzett, zenés csoportos óra. Spinracing nevű változatában a felsőtestünk is dolgozik.

Tánc: Edzés szempontjából érdemes a magasabb intenzitású latin-amerikai táncokat választani. Egyre népszerűbb a rúdtánc is, ami egy akrobatikus gyakorlatokból álló, a külső szemlélőnek is látványos sport.

Tenisz, squash: Amennyiben az ellenfelek játéktudása és erőnléte között nincs nagy különbség, komoly meccseket vívhatnak.

Úszás: Gerincbántalmak megelőzése, a helyes tartás elősegítése, erőnlét és tüdőkapacitás növelése, keringési rendszer javítása.

Az összes mozgásformát lehetetlen összeírni, de talán a Kedves Olvasó tud ötletet meríteni a fentiekből. A sportágak kipróbálásának legegyszerűbb módja, ha csatlakozunk az All You Can Move programhoz, és így akár minden nap új és új sportágakat próbálhatunk ki.

www.allyoucanmove.hu

Műsorvezetőnk:

Dombovári Vanda és Györfi Pál!

Minden vasárnap délelőtt 10:5-kor az RTL Klubon találkozhatnak velünk.