



ZDROWO I SPORTOWO

1. Poranna gimnastyka

2. Fitness

3. Joga

4. Pilates

5. Nordic walking

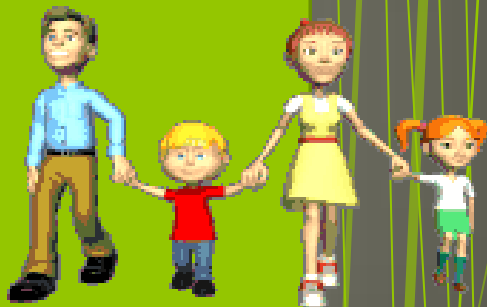
6. Zumba

7. Spacer

8. Jogging

9. Pływanie

10. Narciarstwo



Dzięki porannej gimnastyce zyskasz dobry humor

Poranna gimnastyka

Jeśli co rano masz problemy ze wstawaniem, a z sennością walczysz do południa, rozpocznij dzień od prostych ćwiczeń—zajmą ci niewiele czasu, a pozwolą szybko otrząsnąć się ze snu i dodadzą wigoru.





Fit

**bycie sprawnym
i zdrowym**

***FITNESS* czyli funkcjonalne
doskonalenie własnego
organizmu.**

J O G A



JOGA DLA KAŻDEGO

Pozycje jogi może ćwiczyć każdy, zaczyna się od prostych, wstępnie otwierających ciało ćwiczeń dążąc stopniowo do bardziej złożonych. Ćwiczą osoby w różnym wieku- dzieci w przedszkolach i emeryci.

Pilates



Płaski brzuch, jędrne pośladki i smukła sylwetka. Ty także możesz tak wyglądać. Wystarczy, że zaczniesz ćwiczyć. Proste i przyjemne ćwiczenia pozwolą Ci uzyskać idealną sylwetkę. Co będzie potrzebne? Wystarczy sportowy strój i dowolne miejsce do ćwiczeń.

Prostota, łatwość i bezpieczeństwo takiego marszu umożliwiają uczestnictwo w niej osób z różnego przedziału wiekowego i różnej kondycji fizycznej. Możemy uprawiać Nordic Walking w każdym klimacie, w dowolnym terenie, na wszystkich nawierzchniach i co ważne - przez cały rok i przez każdego!



NORDIC WALKING
czyli spacer z kijkami

FITNESS + TANIEC = ZUMBA

Zumba zawiera w sobie elementy tańca i aerobiku. Choreografia Zumby łączy hip-hop, soca, samba, salsa, merengue, mambo, sztuki walki, oraz elementy Bollywood i tańca brzucha. 14 milionów osób tygodniowo uczestniczy w zajęciach Zumby w 150 krajach świata



Niespieszne chodzenie bez konkretnego celu, dla przyjemności?

...

SPACER

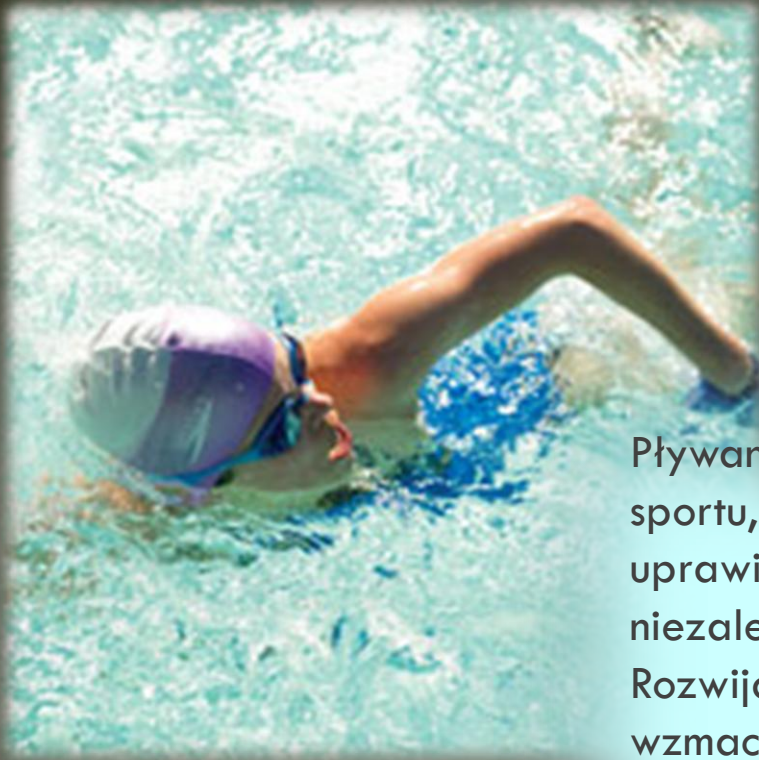




JOGGING

Głównym celem joggingu jest poprawa sprawności i wydolności fizycznej bez nadmiernego wysiłku. Za jogging uważa się bieg z prędkością 7-9 km/h.

PŁYWANIE



Pływanie jest dyscypliną sportu, którą może uprawiać każdy, niezależnie od wieku. Rozwija mięśnie, ćwiczy i wzmacnia serce i płuca, a uprawiane systematycznie opóźnia procesy starzenia, pozwalając zachować ładną sylwetkę.



NARCIARSTWO



Forma aktywności fizycznej oraz dyscyplina sportowa polegająca na przemieszczaniu się lub wykonywaniu ewolucji za pomocą sprzętu narciarskiego – nart, a także kijków.





Źródła:

www.poradnikzdrowie.pl

www.pilates.pl

www.joga.edu.pl

www.profesor.pl

www.nordic.walking.na7.pl

www.polishexpress.co.uk

www.youtube.pl