magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 11. 11. 2014 | beda

Surfovat můžete i na podzim

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Surfovat-muzete-i-na-podzim__s10011x8694.html

Zkoušíte rádi různé novinky ve světě sportu? Každý rok se objeví něco nového. Zumba, trampolínky, TRX, ... A co letos? Třeba surfset fitness.

Opět podzim, hezké počasí vás žene zpět do fitness center, ale už se vám nelíbí

představa stejňých cviků, stejných lekcí a stereotypní posilovny? Cvičení nemusí být pouze za trest a nudné. Osobní trenérka z fitness Euforie, Dita Šípková doporučuje novinku s názvem surfset fitness.

Surfset Fitness je metoda inspirovaná surfingem. je kombinací specifických surfových pohybů a tradičního kondičního cvičení za účelem každodenního cvičení na **spalování tuků a posílení hlubokého stabilizačního systému svalstva**.

Proč by vás mohlo cvičení zaujmout?

Cvičební pomůcka ve tvaru surfového prkna, **příjemná muzika** připomínající pohodu na pláži, **zábavné ale účinné cvičení**, díky kterému můžete dosáhnout skvělých výsledků.

Jaké svalové skupiny posiluji především?

Surfset Fitness je balanční cvičení, které může nahradit hodiny bosu, jógy nebo pilates. "*Jednou z velkých výhod cvičení na surfset fitness je **zaměření na střed těla (core)**, **díky balančním možnostem zapojujete hluboké břišní svalstvo a svaly podél páteře**. Na prknech cvičíte naboso, tudíž posílíte nožní klenbu, v dynamické části lekce posílíte velké svalové skupiny jako*

hýždě, stehna a paže," popisuje trenérka.

Surfset fitness nabízí čtyři základní tréninkové programy:

- BALANCE - balanční cvičení pro posílení hlubokého stabilizačního systému a zlepšení stability, flexibility a koordinace
- BUILD – efektivní a velice zábavné posilovaní na RipSURFER X
- BURN – cvičení zaměřené na rychlé a efektivní spalování tuků, až 900 kalorií za lekci
- BLEND- je kombinací balančního, posilovacího, spalovacího tréninkového programu s velmi intenzivní kondiční a posilovací zátěží

Pro koho je lekce vhodná?

"**Lekce je vhodná pro všechny** kteří hledají něco nového, pro lidi kteří chtějí dosáhnot výsledků zábavnou formou.. Pro ženy i muže, kteří preferují funkční

trénink nad zvedáním těžkých břemen. Pro mladou i starší generaci,"

Kde můžete surfset fitness vyzkoušet? Třeba ve fitness centru Euforie na Praze 3

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz