



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, trampolíny, TRX, ... A co letos? Třeba surfset fitness.



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

představa stejných 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 posilují 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 posilování 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 dosáhnout výsledků zábavnou formou.. Pro ženy i muže, kteří preferují funkční

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

Kde ůžete surfset fitness vyzkoušet? Třeba ve [fitness centru Euforie na Praze 3](#)

Copyright © 2024

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