



AZ ÁRTÁNDI AEROBIK-OKTATÁS TÖRTÉNETE

Valamikor réges-rég, talán 8-10 éve történt, hogy mozogni vágyó fiatalasszonyok kis csapata, Gál Irén vezetésével megkerestek engem, és felkértek, hogy tartsak nekik aerobikot. Az első pár évben az ártándi óvodában (kissé szűkös körülmények között), majd a kultúrházban tornáztunk. Eleinte heti egy, majd heti két alkalommal jöttek el mozogni az asszonyok.

A tagok összetétele azóta némileg változott, de van 7-8 fő, akik a kezdetektől lelkesen járnak tornázni. Jelenleg 12-15 fő vesz részt az aerobik órákon. (Gál Irén,



Papp Zoltánné-III, Patakiné Gabi, Nagy Erika, Dúróné Erika, Szőkéné Ági, Venyigéné Vad Anikó, Hamarné Éva, Harasztiné Semlyéni Anita, Kocsisné Pálfi Anita, Szabóné Fekete Gabi, Szabóné Eszti, Vassné Éva, Szabácsikné Anett, Gálné Judit)

A foglalkozások mindig vidám hangulatban zajlanak, melyhez a jó zene és az összeszokott kis csapat nagyban hozzájárul. A kemény, izzasztó gyakorlatok közti rövid pihenőkben 1-2 jó recept kicserélésére is lehetőség nyílik.

Az évek során az aerobiknak számos válfaját kipróbáltuk, melynek segítségével sokat fejlődött a résztvevők mozgáskultúrája. A foglalkozások érdekesebbé tétele érdekében én is rendszeresen részt veszek továbbképzéseken, új zenei anyagot szerzek be és új eszközöket mutatok be.

Tavaly tavasszal fit-ball oktatói képzésen vettem részt és a sikeres vizsgám után az aerobikosaimnak is megmutattam ezt az új sporteszközt. Nagyon megtetszett a lányoknak, ezért megvették ők is a labdát. Azóta főleg fit-ball órákat tartok nekik, de mellette a Capoeira-aerobikot és Kickbox-aerobikot is próbálgatjuk, melyek kiválóan alkalmasak a zsírégetésre, a csípőn és a hason elhelyezkedő zsírpárnák ledolgozására.

Ezek az aerobik-formák (különösen a fit-ball) már nem terhelik az ízületeket, és a csontrendszert, a szív-és keringési rendszerre jótékony hatással vannak, ezért szinte minden korosztály számára alkalmasak a mozgásigény kielégítésére.

Mivel sokan nem ismerik a fit-ball jótékony hatásait, ezért röviden bemutatom ezt az új sporteszközt.

A fit-ball tréning egy dinamikus, vidám, minden kondicionális és koordinációs képességet hatékonyan fejlesztő edzésrendszer, melynek eszköze a fit-ball.

A fit-ball egészséges emberek számára egy rekreációs sporteszköz. Használata közben óvjuk a csont-és ízületi rendszert.

Pozitív élettani hatása sokrétű:

- fejleszti az aerob állóképességet, a ritmusérzéklet, az egyensúlyérzékelést

- zsírégető hatású

- főként a far és a comb hátsó részén található cellulitis "eltüntetésére" kiválóan alkalmas

- javítja a porckorongok keringését

- növeli a flexibilitást - a labdák gördülő tulajdonságait olyan pozícióban használhatjuk, mellyel még hatékonyabban

- nyújthatjuk izminkat

- csonttritkulás megelőzésére kiválóan alkalmas

- a lágy ütkezésekkel



- rendszeresen "emlékeztetjük" a csontrendszerünket funkciójára, vagyis testünk tartására.

Ha valaki a cikket olvasva kedvet kapott kipróbálni a fit-ballt, hétfőn és szerdánként az ártándi kultúrházban megtalál minket. A foglalkozások 17 óra 30 perckor kezdődnek. Labdát tudok biztosítani.

Szabó Zoltánné
aerobik oktató

HIRDETMÉNY

Kóbor ebek bejelentése:

K-9 Mentőkutya Egyesület
András Balázs elnök

70/945-72-00