Magiczny Kraków

Non-stop zdrowie, czyli sportowe soboty w Arenie Garden

2023-08-19

Zapraszamy dzieci i młodzież na cykl bezpłatnych zajęć sportowych pod hasłem: Non-stop zdrowie. Zajęcia odbywają się w każdą sobotę do końca wakacji, w godz. 11.00–14.00, na terenach zielonych przy TAURON Arenie Kraków. Ćwiczymy wspólnie z trenerami AZS AWF Kraków, klubu Forma na lata oraz Smyki z gimnastyki. Projekt wpisuje się w miejską kampanię promującą aktywne spędzanie wolnego czasu – „Kraków w Formie".

Harmonogram wydarzeń w sierpniu

- **w każdą sobotę, godz. 11.00–14.00 – zajęcia z trenerami AZS AWF Kraków**

W programie ćwiczenia koordynacyjne z hula hop, ćwiczenia równoważne z deskami do równowagi, ćwiczenia koordynacyjne – gra planszowa Dobble XXL na trawie, ćwiczenia gibkościowe i rozciągające na matach, ćwiczenia wzmacniające i oporowe, ćwiczenia wytrzymałościowe.

- **19 sierpnia**

– 11.00–12.00 – zajęcia z trenerką Ewą Grzelczak z **Caligraphy Health System**

– 11.00–12.00 – joga z trenerką Kasią Kierepką z klubu **Forma na lata**

– 12.00–13.00 – zajęcia fitness z trenerami klubu Forma na Lata **Studio Treningu Personalnego Kraków - Forma na lata,** w tym Zumba i Ritmo do Brazil z Julią Zawistowicz

– 12.00–14.00 – **„Smyki z gimnastyki"** – zajęcia sportowo-gimnastyczne dla dzieci **Smyki z gimnastyki**

Do udziału w zajęciach sportowych zapraszają: Arena Kraków SA, Miasto Kraków w ramach kampanii sportowo-rekreacyjnej „Kraków w formie", AZS AWF Kraków i Decathlon.

Opis zajęć z trenerami AZS AWF Kraków

- **ćwiczenia koordynacyjne z hula hop**, które poprawiają zwinność, szybkość i rytmizację ruchu, wpływają na kształtowanie sprawności w sterowaniu ruchem, skracają czas reakcji i pomagają w zachowaniu równowagi
- **ćwiczenia równoważne z deskami do równowagi**, które poprawiają poczucie równowagi i płynność ruchów, wpływają na rytmizację ruchów, poprawiają orientację czasowo-przestrzenną i zapobiegają upadkom
- **ćwiczenia koordynacyjne – gra planszowa Dobble XXL na trawie**, która rozwija pamięć i szybkość uczenia się, poprawia szybkość podejmowania decyzji i orientację czasowo-przestrzenną

- **ćwiczenia gibkościowe i rozciągające na matach** – które pomagają w zwiększeniu zakresu ruchu w stawach, zmniejszeniu stresu i zmęczenia, zapobiegają urazom i kontuzjom i polepszają ukrwienie mięśni
- **ćwiczenia wzmacniające i oporowe – Smovey**, które wpływają na postawę ciała i mięśnie posturalne (stabilizujące) biorące udział w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała, wzmacniają mięśnie i poprawiają ich metabolizm, pomagają w przyroście gęstości kości czyli zmniejszeniu ryzyka osteoporozy, poprawiają sprawność motoryczną
- **ćwiczenia wytrzymałościowe** – Slow Jogging, tyczki i pachołki, które poprawiają sprawność i wydolność krążeniowo-oddechową, regulują ciśnienie tętnicze, pomagają w redukcji masy ciała i zawartości tkanki tłuszczowej oraz w regulacji poziomu cholesterolu, poprawiają nastrój i zmniejszają ryzyko depresji, poprawiają funkcje poznawcze.