

# CROSSFIT BIAŁA PODLASKA W OZ ZABŁOCIE



Co to jest CrossFit?

CrossFit - program treningu siłowego i kondycyjnego, który opiera się na wzroście dziesięciu najważniejszych zdolności siłowych uznanych przez specjalistów.

Podczas ćwiczeń rozwija się siłę i masę mięśni, aby wzmocnić siłę ruchu mięśni w życiu realnym. Wykonanie ćwiczeń CrossFit następuje w sposób intensywny, bez czasu na przerwę. I tak trenując CrossFit, wyrabia się wydolność krążeniową oraz oddechową, siłę i wytrzymałość mięśni, rozciągliwość, szybkość, sprawność, psychomotorykę, równowagę i precyzję - dba się więc o swój ogólny rozwój, a zróżnicowane plany treningowe nie pozwalają się nudzić. Dzięki temu każdy trening jest jednocześnie niespodzianką i wyzwaniem, z którym trzeba się zmierzyć. W dniu 30.04.2016r. mieliśmy zaszczyt gościć w Oddziale Zewnętrznym w Zabłociu jednego z najlepszych licencjonowanych trenerów CrossFit na Lubelszczyźnie, Arkadiusza Strużka. Coach Aras - bo tak nazywają go członkowie klubu CrossFit Biała Podlaska, którego jest współtwórcą - od najmłodszych lat związany jest ze sportem. Najpierw był kickboxing, później MMA i studia na Akademii Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej. W trakcie trwania studiów ukończył wiele kursów związanych z pracą trenera personalnego a następnie bardzo trudny i wymagający kurs na licencjonowanego trenera CrossFit. Obecnie współpracuje z Profesjonalnymi Zawodnikami MMA jako trener przygotowania motorycznego.

Zajęcia w których uczestniczyli osadzeni podzielone zostały na dwie części - teoretyczną i praktyczną. Pierwsza część odbyła się w formie wykładu i pogadanki, a przedstawione zagadnienia związane były z Crossfitem, formami treningu, jak również podstawami zdrowego żywienia i zbilansowanej diety. Druga część była treningiem, gdzie osadzeni podzieleni zostali na dwuosobowe drużyny, w których do wykonania mieli jak największą liczbę serii specjalnie opracowanych ćwiczeń w ciągu 20 min.

Wszyscy osadzeni ukończyli trening, a wysiłek jaki w to włożyli został nagrodzony poprawą zdrowia i lepszym samopoczuciem na resztę dnia.

Administracja Oddziału Zewnętrznego w w Zabłociu składa serdeczne podziękowania dla Arkadiusza Strużka za udział i przeprowadzenie zajęć, które miały na celu wykształcenie u skazanych potrzeby społecznie akceptowalnego sposobu spędzania czasu wolnego, rozwijanie zainteresowań sportowych, propagowanie zdrowego stylu życia poprzez kształtowanie umiejętności z zakresu kultury fizycznej i sportu, promowanie inicjatyw wynikających z zainteresowań i

aktywności skazanych jak również aktywizacji społecznej osadzonych.

PŚ

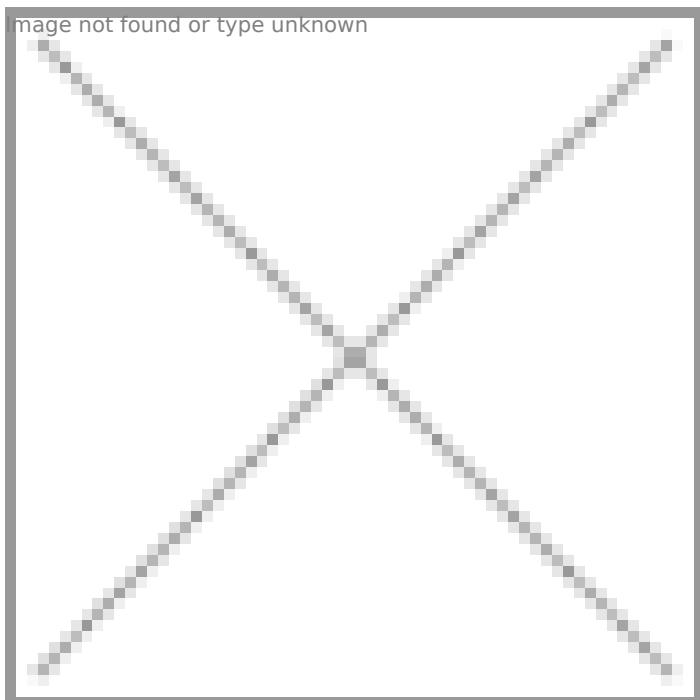
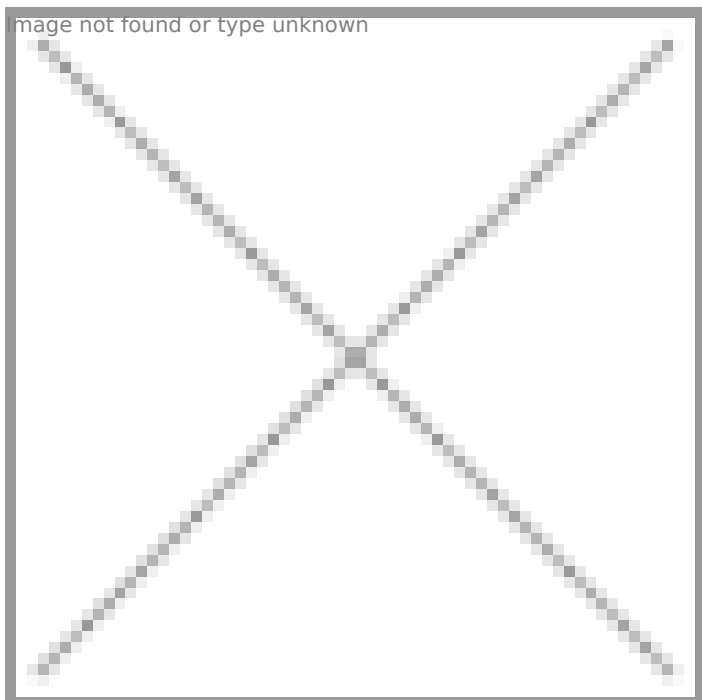
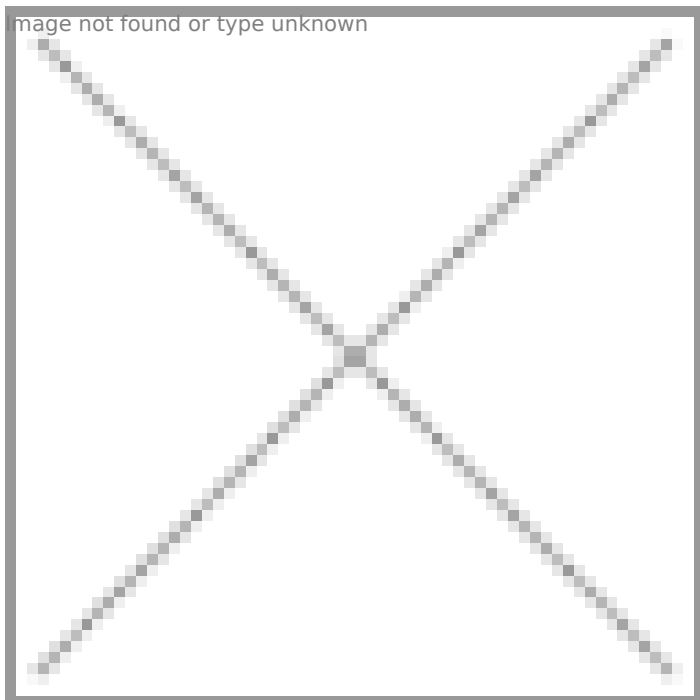
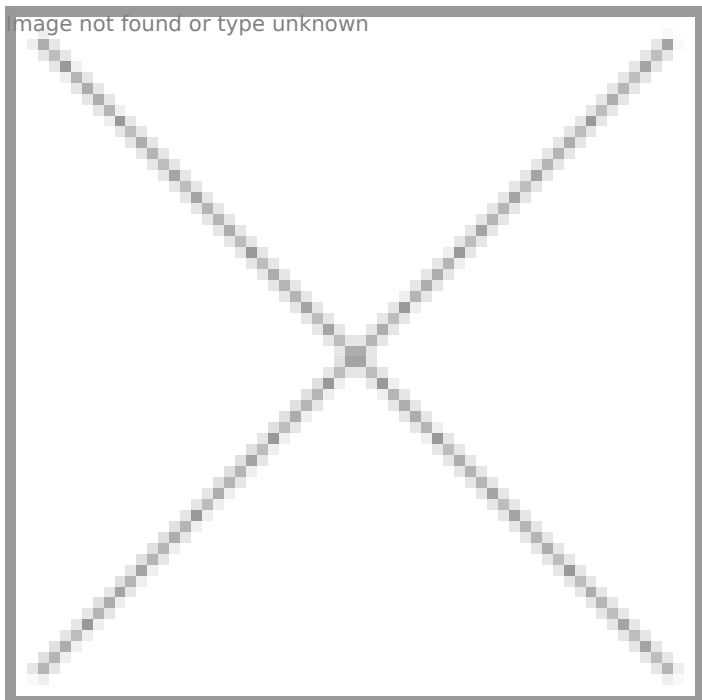


image not found or type unknown



image not found or type unknown



image not found or type unknown



image not found or type unknown



image not found or type unknown



image not found or type unknown



image not found or type unknown



image not found or type unknown



image not found or type unknown



image not found or type unknown



image not found or type unknown



image not found or type unknown

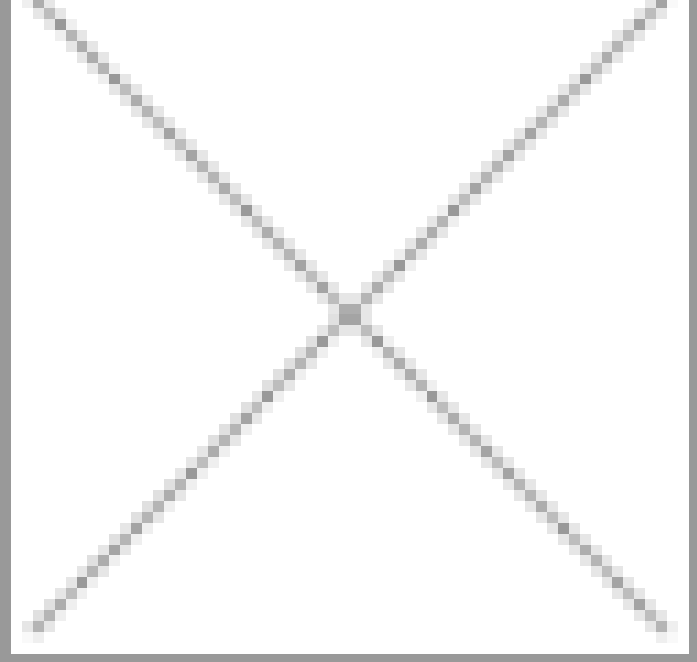


image not found or type unknown

