

Bądź Fit z „Hubalem”

26 lutego 2019



12.02.2019r. w Zespole

Szkoł Zawodowych Nr 1 im. majora H. Dobrzańskiego w Bychawie, odbyły się zajęcia fitness dla dziewcząt i pań z Bychawy i okolicy, pod nazwą *Bądź Fit z „Hubalem”*. Pierwsza edycja tego typu zajęć

fitness odbyła się we wrześniu 2018r i cieszyła się dużym zainteresowaniem wśród dziewcząt i kobiet. Stąd pomysł na zorganizowanie ponownie imprezy, której celem była promocja aktywności ruchowej, w szczególności różnych form fitness, zdrowego stylu życia i odżywiania oraz integracja międzypokoleniowa. Organizatorom zależało, na tym aby zachęcić do aktywności zarówno dziewczęta, jak i ich mamy. Zainteresowanie zajęciami przerosło nasze oczekiwania. W wypełnionej po brzegi sali gimnastycznej ćwiczyły uczennice, mamy z córkami, kobiety pracujące w różnych instytucjach, nauczycielki, panie na emeryturze - innymi słowy kobiety w różnym wieku.

Tym razem w programie zajęć znalazły się:

- energetyczna Zumba, która łączy w sobie elementy aerobiku i tańca,
- TBC - trening całego ciała o umiarkowanej intensywności z wykorzystaniem różnego rodzaju ciężarków, taśm, piłek itp.
- Tabata - krótki, interwałowy trening przyspieszający metabolizm,
- ćwiczenia na zdrowy kręgosłup oraz stretching.

Każda uczestniczka mogła

wziąć udział we wszystkich treningach lub wybrać odpowiednią dla siebie formę ćwiczeń. W trakcie imprezy przygotowano kilka atrakcji. Można było dokonać pomiarów i analizy składu ciała, określić wiek metaboliczny oraz uzyskać informacje o zdrowym stylu życia i odżywiania. W przygotowanej Fit Kawiarence można było posilić się zdrowymi produktami i wymienić przepisami. Wśród przyrządzonych przekąsek znalazły się m.in.: jabłka, mikro kanapki z pieczywa żytniego na zakwasie z pastą ze słonecznika i suszonych pomidorów, fit „smalczykiem” z

fasoli, batony muesli, ciastka owsiane, kokosowe, ciastka z ciecierzycy, fit brownie, kaszaki i rafaello z kaszy jaglanej, babeczki marchewkowe i dyniowe, ciasto kokosowe bezglutenowe z czekoladą, słone krakersy z ziaren.

Zajęcia *Bądź Fit*

z „Hubalem” odbyły się z inicjatywy pani Joanny Mendykowskiej – instruktorki fitness i nauczycielki wychowania fizycznego w ZSZ Nr1 w Bychawie, która zorganizowała spotkanie i przeprowadziła trening razem z paniami: Jolantą Konieczną – Rapa – instruktorką fitness i nauczycielką wychowania fizycznego z Bystrzycy Starej oraz Katarzyną Maciejczyk – nauczycielką wychowania fizycznego z ZSZ Nr 1 w Bychawie.

Wszystkim uczestniczkom dziękujemy za obecność i wspólne, aktywne spędzenie popołudnia i wieczoru. Zachęcamy do systematycznej aktywności dla zdrowia, sylwetki, urody i dobrego samopoczucia oraz do zdrowego odżywiania.

Do zobaczenia na kolejnej edycji *Bądź Fit* z „Hubalem”.





Joanna Mendykowska