



Cseresnyés Beáta
Hírlevél



Kedves !

A Cseresnyesbea.hu Hírlevelét kaptad kézhez, melyben a fitness-welnesz világ aktualitásairól, a Body-Balls Konceptióval kapcsolatos fejleményekről, az egészséges életmódról adunk időről-időre - reméljük számodra is hasznos - híreket, információkat. A témakör igen gazdag, mindig van miről írni!

AEROBIK MARATON FOLLOW-UP

A hétvégi aerobik maraton motiváló környezetben telt.

Bea és Complex csapata (Kutasi Kelly, Lorencz Gabriella, Patakfalvi Dani és Mándi Zoltán) a maratoni megmérettetés közepén demonstrálta Complex nevű, saját testsúlyos, eszköz nélküli óráját.

Az órátípus szerkezete és felépítése logikailag megegyezik a Body-Balls Complex-szel.

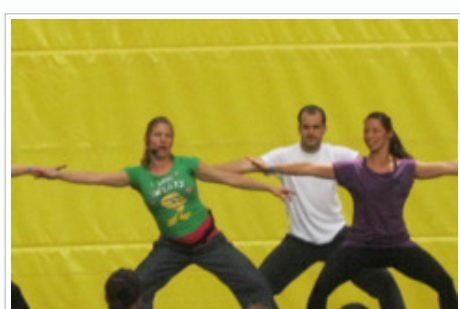
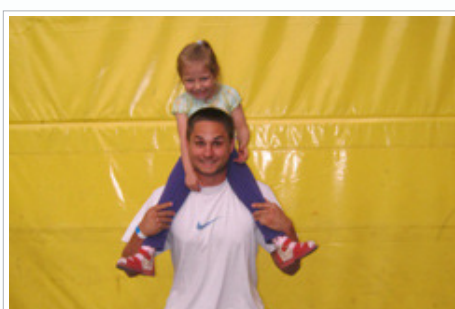
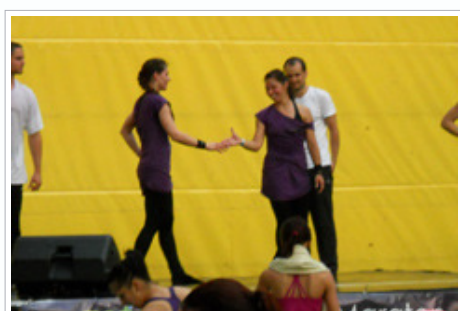
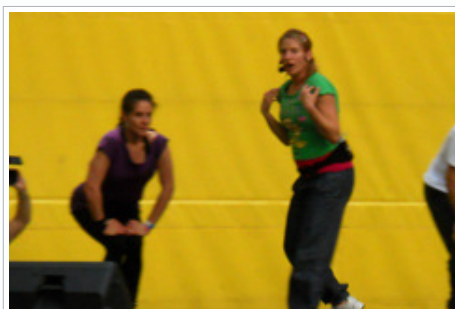
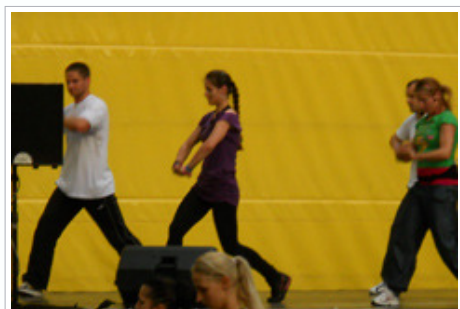
Bea továbbra is fenntartja véleményét, miszerint a mai magyar fitnesszező lakosságnak nagy szüksége van a komplex képességfejlesztésre, mert léteznek általános gyenge pontok (mint pl. a testtartás és a mélyizmok gyengesége), s az egyénileg eltérő mértékű gyengeségek is sikeresen fejleszthetők, az erősségek meg stabilizálhatók ezzel az órátípussal.

„A megmérettetés közepére szerintem pont ideális volt ez az intervall jellegű mozgásanyag, hiszen a test saját erejének fokozását, a hajlékonyságot és ízületi mozgékonytágot növelő gyakorlatok egymást követték, illetve egy-egy blokkon belül időszakosan voltak megtalálhatók.” Így a nem versenyző és versenyző részt vevőknek is a bokok egy részében bizonyos ideig kellett a csúcsra jártni az adott gyakorlatot, utána pedig jött a „pihenő”. A Complex program szép, de erőteljes. A mozdulatokat a perifériáig visszük, s az alapja a helyes technika. A gerinc axiális tengelyen történő megnyúlása, a transversus abdominis és a törzs többi tartóizmának tónusa alapvető fontosságú, így a légzés ütemezése is, főleg a kulcsfontosságú gyakorlati fázisokban.” – mondja Bea.

Általános észrevétel, hogy mind a vendégek, mind az oktatók jobban kell, hogy figyeljenek a technikára és a testtartásra. Ugyanis rögzült rossz tartással és technikával hiába végeznek erőteljes gyakorlatokat, azzal inkább ártanak testüknek, mint használnak.

A nyertesnek gratulálunk!

A Fitway Beáról készített publikációját itt találjátok: http://www.fitway.hu/index.php?module=friss_all&tid=163



További szép napot kívánunk!
Cseresnyés Beáta és a System 4 Life csapata
+36.30.497.8841.
info@cseresnyesbea.hu
www.cseresnyesbea.hu
www.systemforlife.com

Kérdéseitekkel, meglátásaitokkal munkánkat segítitek, elsősorban azt, hogy az embereknek a számukra megfelelő, őket érdeklő témaköröket taglaljuk. Kérjük, hogy ha a megszólításban a név tévesen szerepelne (amiért elnézést kérünk), az info@cseresnyesbea.hu e-mail címre ezt jelezzétek, hogy korrigálhassuk. Köszönjük.

Leiratkozás: a <http://cseresnyesbea.hu/index.php?hirlevel> oldalon.