



## 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.