

Exkurzia v CrossFitovom centre Olymp

„Nedostatok aktivity ničí prirodzený stav človeka, zatiaľ čo pohyb a fyzická námaha ho vylepšujú.“

Platón

Dňa 28.03.2018 žiaci IV.D triedy odbor masér v rámci predmetu Rekondično-relaxačné cvičenia absolvovali exkurziu do CrossFitového centra Olymp na Sabinovskej ulici v Prešove.

CrossFit využíva funkčné pohyby, ktoré sú prirodzené pre telo. Cviky uplatňujú kineziologické princípy vychádzajúce z fyziológie kĺbov a funkčnej anatómie.

Žiaci si počas pobytu osvojili základy tohto cvičenia, ktorého zakladateľom je Greg Glassman, bez ohľadu na ich aktuálny stav fyzickej zdatnosti.

Každý jedinec má právo aktívne sa hýbať, hranice sa nekladú, a stále je čo vylepšovať.

V dnešnom uponáhľanom svete je dôležité osvojiť si pohyb ako každodenný prostriedok pre harmóniu tela a duše.

Žiaci odchádzali po tejto skúsenosti a cvičeniach plní endorfínov a pozitívnej energie.

Veríme, že každý z nich si rád zacvičí každý deň, a preto zvládnu nielen študijné ale aj pracovné zaťaženie bez stresu a s úsmevom na tvári.

Mgr. Katarína Petrová





