

Stimati clienti,

preocuparea de a promova miscarea conferindu-i noi valente si aducandu-i mereu imbunatatiri, ne umple de bucurie. Cu ajutorul echipamenelor Calisthenics de la PLAYPARC putem face acest tip de miscare "contagioasa", mai ales in randul noilor generatii.

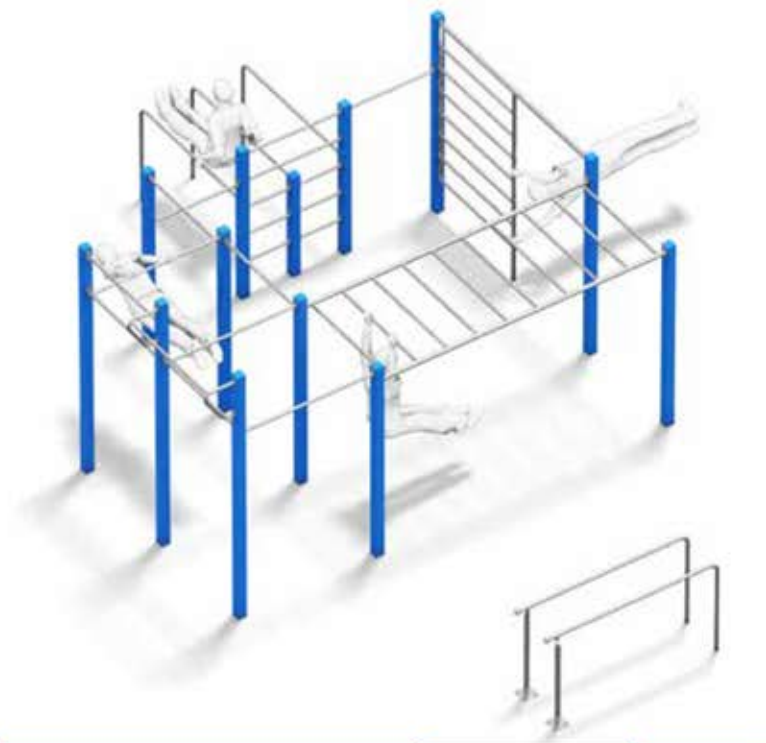
Gimnastica clasica poate parea greu accesibila uneori, inasa cu exercitiile calistenice totul are o alta forma. Cand poti executa aceleasi exercitii in aer liber, in parcuri sau in locurile publice de cartier, pe ritmuri de Hip-Hop, implicarea tinerilor va fi una semnificativa, totul devenind "cool".

Acest tip de miscare inspira din ce in ce mai multi tineri sa practice sportul in aer liber si dintr-o alta perspectiva. Parcul ca loc public, aduna impreuna oameni de varste diferite, cu preocupari diferite, de la copii la pensionari, femei si barbati, incepatori sau profesionisti.

Cei care vor sa vada o diferenta a calitatii vietii pe termen lung, ar trebui sa se implice, sa colaboreze si sa se incurajeze reciproc, oferindu-si noi si noi impulsuri spre miscare, spre o viata sanatoasa. Daca va intrebati cum functioneaza asta si cum puteti adera la un stil de viata sanatos, va stam la dispozitie prin dialog sau conversatii particulare



Siegfried und Steffen Strasser
Fondatori si administratori PLAYPARC



NOU 

www.loftrek.ro



CALISTHENICS

4FCIRCLE®

Asa functioneaza {miscarea}



Mai multa libertate de miscare ...

Solicitati cataloagele noastre pentru a descoperi intreaga gama de echipamente fitness in aer liber



PLAYPARC

tel: +4 0362 808042

www.loftrek.ro

CALISTHENICS

Fitness prin puterea corpului tau

Sportivii profesioniști fac asta frecvent. Continuând exerciții specifice pentru consolidarea musculaturii, proporțiile și forma estetică a corpului tau vor deveni vizibile. Acum, această nouă formă de antrenament beneficiază de o primire entuziastă în Europa de Est, dar și în SUA sau Germania. Numele ei este CALISTHENICS, și s-a născut în centrele de fitness cu aparate simple.

Focalizată pe folosirea greutății propriului corp, această formă de antrenament va lucra fără un efort prea mare, toate grupele de mușchi, cu ajutorul anumitor tipuri de exerciții. Acest tip de mișcare poate fi practicat în aer liber, folosindu-va de elementele din jur (clădiri, garduri, etc), însă eficiența sa maximă este obținută în urma exercițiilor concepute special pentru echipamentele Calisthenics. Playparc, alături de atletii care practică calisthenics la Delbrück/Westphalia, vă propun o unitate de efectuare a exercițiilor calisthenics compactă, dezvoltată în funcție de cerințele celor care practică acest tip de mișcare în locuri publice, perfect adaptată parcurilor

Forta, Flexibilitate, Control

Obiectivul gimnasticii calisthenice este acela de a îmbunătăți condiția fizică a întregului corp, lucrând toate grupele musculare, cu ajutorul unor tipuri de exerciții bazate pe forță, flexibilitate și control. Acestea vor conduce la o creștere a masei musculare și o coordonare mai bună, îmbunătățind semnificativ întreg sistemul cardiovascular. Rezultatul practicării acestui tip de exerciții va fi un corp sănătos, bine proporționat.

Alte dispozitive similare pentru practicarea exercițiilor calisthenice sunt incluse și în salile de fitness, care îmbină echipamente precum spaliere sau bare verticale ori horizontale, pentru completarea unor programe cât mai complexe de exerciții, concentrate pe greutatea propriului corp.

Uneste-ti corpul cu mintea

Gimnastica calistenică este înțeleasă și ca o abordare holistică, al cărei rezultat conduce la o fuziune a corpului cu mintea. Bazat pe o filozofie de viață care promovează respectul față de ceilalți, calisthenics pledează pentru o atenție specială față de propriul corp, oferind un mod de viață sănătos, în armonie și sensibilitate față de oameni în general

Avantaje si facilitati

O singură unitate calisthenics vă oferă posibilitatea de a face exercițiile în mod profesional, fiind concepută să însumeze și să combine zeci de exerciții, pentru fiecare antrenament în parte. Aceasta poate fi utilizată atât de către amatori cât și de către profesioniști, fiind deja instalată în peste 500 de locații, singulară sau în componența unor trasee sportive 4FCIRCLE.

