**NOWOCZESNE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**

 Każdy z nas wie, że sport to zdrowie. W zależności od wieku, kondycji, a przede wszystkim naszych chęci i możliwości staramy się dbać o kondycję naszego organizmu uprawiając różne dyscypliny sportu tj : piłka nożna, siatkówka czy codzienne bieganie- jogging, jazda na rowerze czy też pływanie.

 Jednak oprócz wcześniej wymienionych form aktywności fizycznej czyli ruchowej obecnie każdy z nas ma możliwość uprawiania również bardziej określanych jako „ nowoczesne” form aktywności fizycznej takich jak: nordwalking czy też zumby, w której ruch ciała, taniec odgrywają ważną rolę.

 Poza nordwalking czy zumbą do nowoczesnych form aktywności fizycznej należą również:

* Aerial joga – antigravity- pozwala kształtować nam zwinne ciało. Jest to połączenie jogi, akrobatyki, pilatesu i tańca. Wykorzystujemy w tych ćwiczeniach asan, czyli pozycję z jogi i tańca. Osoba wykonuje to ćwiczenie przy pomocy pasa elastycznego tkaniny przyczepionego do sufitu, praktycznie wykonując te ćwiczenia w powietrzu. Ćwiczenia aerial joga wpływają korzystnie na mięśnie brzucha i kończyn.
* **ToughMudder**- jednak nie jest on przeznaczony dla osób, które tylko od czasu do czasu lubią sobie pobiegać. I to pobiegać po błocie…Bo właśnie ta nowoczesna forma aktywności fizycznej to nic innego jak typowy tor z przeszkodami. Każdy kto będzie chciał temu podołać, musi zmierzyć się ze wspinaczką, czołganiem się, podciąganiem na linie czy jak wcześniej wspomniałem bieganiem po błocie- wręcz można poczuć się jak na prawdziwym obozie przetrwania. W trakcie tych ćwiczeń nie jest najważniejszy czas, ale sam fakt ukończenia tych zadań. Wzmacnia to przede wszystkim naszą kondycję fizyczną.
* Tabata- czyli trwający zaledwie 4 minuty trening, w czasie którego trenujący musi wykonać serię 4 ćwiczeń. Jedna seria trwa 60 sekund i musimy wykonać wówczas dwa ćwiczenia po 20 sekund każde. Mogą to być serie ćwiczeń z pompkami, hantlami czy też skakanie na skakance czy też przysiady. Wszystkie te ćwiczenia mają na celu wzmocnienie naszych mięśni. Dzięki Tabacie możemy nie tylko stracić zbędne kilogramy ale również poprawić naszą kondycję. A przecież o to nam chodzi…
* **CrossFitto dla tych z nas, którzy nie boją się wyzwań i nie poddają się tak od razu…**Ten rodzaju trening to prawdziwe wyzwanie, trwa około 20-30 minut. W trakcie tego rodzaju treningu można wykonywać różne ćwiczenia : przysiady, pompki, brzuszki, nożyce czy rzut piłką lekarską. Należy wspomnieć, że przerwę można zrobić sobie po wykonaniu pełnej serii ćwiczeń – seria trwa po 20-30 powtórzeń każde. Tego rodzaju regularny trening pozwala nam na modelowanie sylwetki- szczególnie u Pań, ale nie tylko. CrossFit pozwala nam wyszczupleć, zrzucić zbędne kilogramy czy też poprawić naszą kondycję fizyczną. Ten rodzaj ćwiczeń preferuje wielu współczesnych celebrytów- jednak jest to nie lada wysiłek dla organizmu.

Myślę, że zaproponowane przeze mnie nowoczesne formy aktywności fizycznej w połączeniu z rozsądkiem i wiedzą o możliwościach własnego organizmu pozwolą cieszyć się efektami treningów i ćwiczeń.

Bibliografia:

[www.wikipedia.pl](http://www.wikipedia.pl)

-Artykuły poświęcone nowoczesnym czy raczej najmodniejszym formom aktywności fizycznej

 Wiktor Gad, klasa VIc