**Nowoczesne formy aktywności fizycznej**

**Bootie balet** - to dyscyplina łącząca w sobie cechy baletu i fitnessu. Doskonale wpływa na mięśnie kręgosłupa i postawę ciała. Co więcej, bootie balet doskonale rozciąga ciało.

**CrossFit** -to mieszanka intensywnego treningu siłowego i kondycyjnego. Jest alternatywą dla monotonnych ćwiczeń na siłowni. CrossFit powinno się wykonywać każdego dnia przez 20 minut. Przed przystąpieniem do treningu należy wykonać odpowiednią rozgrzewkę.

**Aerial joga** - zawiera elementy nie tylko jogi, ale również fitnessu, tańca, akrobatyki oraz rozciągania. Ta dyscyplina sportowa doskonale wzmacnia ramiona i brzuch bez obciążania kręgosłupa. W trakcie zajęć charakterystyczne jest wykorzystanie sporego kawałka materiału podwieszonego do sufitu.

**ToughMudder**- tę dyscyplinę można nazwać wyścigiem z przeszkodami. Uczestnicy mają po drodze do pokonania tor przypominający poziomem trudności prawdziwy wojskowy szlak przeszkód. Nieodłącznym elementem tej dyscypliny jest błoto i woda.

**Ćwiczenia na trampolinie** - to kolejna popularna forma ćwiczeń, która doskonale wpływa na równowagę ciała i spalanie tkanki tłuszczowej. Warto wiedzieć, że skakanie na trampolinie umożliwia zużycie 1000 kcal w ciągu godziny.

**Kranking** - forma aktywności fizycznej wzmacniająca górne partie ciała, w szczególności mięśnie ramion i tułowia. W trakcie zajęć pracuje się na urządzeniu zwanym krankcycle, które przypomina budową rower. W tym przypadku jednak „pedałuje” się przy użyciu rąk.

**Tabata**–jest to trening wykorzystujący maksymalne możliwości danej osoby. Polega na wykonywaniu krótkich, 4-minutowych treningów interwałowych – przez 20 sekund intensywnie ćwiczymy, natomiast przez 10 sekund odpoczywamy. Przed przystąpieniem do tabaty konieczne jest wykonanie rozgrzewki, zaś po jej zakończeniu trzeba się rozciągnąć.

**Squash** - narodziny squasha odbyły się w londyńskim więzieniu „FleetPrison”. Więźniowie, najczęściej osadzeni tam dłużnicy, poszukując rozrywki i formy ruchowej urozmaicali sobie czas uderzając piłka o ścianę, często posługując się przy tym rakietą . Tak zrodził się sport zwany „Racquet”. Innowacyjna gra w squasha jest dynamiczna, bardziej urozmaicona od Racquetâ, wymaga więcej wysiłku ze strony graczy. Piłka odbita przez gracza po uderzeniu o przednią ścianę może dotknąć podłogi co najwyżej raz. Kolejne uderzenie wykonywane jest po koźle piłki lub bez odbicia o podłogę (wolej). Linie na podłodze wyznaczają pole serwu i pole półkortu.

**NordicBlading** - to nowa dyscyplina sportu podobna do biegów narciarskich. Oczywiście zamiast nart używa się specjalnych nartorolek terenowych. Jest to bardzo efektywna forma aktywności, która łączy wszystkie zalety jazdy na rolkach lub nartach z marszami NordicWalking. Wykorzystywane w tym sporcie kijki zapewniają dwa dodatkowe punkty wsparcia. Umożliwiają one również łatwiejsze i bezpieczniejsze zatrzymanie się podczas gwałtownego ruchu. Użycie kijków również zwiększa spożycie energii, gdyż dodatkowo pracują mięśnie górnej części ciała.

**Tai Chi Chuan** - to ćwiczenia polegające na spowolnionych i rozluźnionych ruchach ciała oraz zrównoważonym oddechu regulującym krążenie wewnętrznej energii naszego organizmu. Dzięki czemu normalizują się wszystkie psychofizyczne czynności naszego organizmu. Staje się on bardziej odporny na stres i skuteczniej broni się przed rozmaitymi chorobami aćwiczący - staje się spokojniejszy i bardziej zrównoważony. Oprócz tego w sekwencjach Tai Chi Chuan są założone postawy bojowe, dzięki czemu jest ona zaliczona do sztuk walki.

**Szymon Dorosiński kl. VIc**