

Zpráva - seminář HPF - Pohybem ke zdraví a kráse

V sobotu 11. ledna 2020 se uskutečnil už potřetí v Sokolovně Zubří seminář HPF. Letošní motto semináře bylo pohybem ke zdraví a kráse.

Už před devátou hodinou, kdy se sokolovna otevřela pro organizátory, se do prostor šaten, nahrnula usměvavá valašská děvčata chtivá pohybu. Ihned po prezenci, pod pečlivým dohledem sekretáře KASPV, který děvčata vítal s otevřenou náručí se všech 27 účastnic odebralo do tělocvičny.

První hodinu vedla lektorka Martina Doleschalová z ASPV Otrokovice. Cvičení s pomůckou Donut napomáhá k rozvoji koordinace pohybu, aktivizaci a posílení stabilizačních svalových partií, uložených v hlubších vrstvách, které se jinak procvičují velmi obtížně.

Druhou hodinu Pilates s theraband gumou vedla lektorka ASPV Zubří Markéta Pernicová. Theraband je gumový cvičební pás, který se využívá zejména při protahovacích a posilovacích cvičeních. Lekce byla zaměřena na střed těla a paže. Nutno dodat, že o těchto partiích jsme po lekci věděly všechny 😊.

Poslední hodinu před obědovou pauzou vedla lektorka Martina Doleschalová, která nás zasvětila do velmi příjemné a zajímavé formy cvičení s nádechem baletní ladnosti Port de bras. Při tomto cvičení jsme si nejenom dokonale procvičily celé tělo, ale také naše mysl se zcela uvolnila.

Obědová přestávka byla opět malou přehlídkou zdravého mlsání. Ochutnat bylo možno salát z červené řepy, avokádovou pomazánku a Míša řezy bez mouky, které připravila Katka Kašpárková.

Po přestávce nás čekala inspirativní hodina s lektorkami a autorkami choreografií skladeb Alenou Přehnilovou a Janou Mikulenkovou. Ty nám předvedly a naučily skladbu s využitím gymnastického náčiní švihadla a obručí.

Celý seminář se nesl v příjemné, energií nabitě a zábavné atmosféře, kterou si všechny účastnice pochvalovaly.

Velké poděkování patří především velmi obětavé domácí organizátorce a lektorce Markétce Pernicové a lektorkám Martině Doleschalové, Janě Mikulenkové a Aleně Přehnilové.

Zapsala: Kateřina Kašpárková