

Veselīga dzīvesveida diena

31.augustā 11:00 – 17:00, Vecāķu pludmalē

SUP

Kas ir SUP

SUP (saīsinājums no "Stand Up Paddle") - pašlaik ļoti populārs ūdenssporta un aktīvās atpūtas veids, kad cilvēks stāv uz dēļa un pārvietojas, airējot ar speciālu airi. Ar SUP var doties visa veida ūdeņos - ezeros, upēs, jūrās un okeānos. SUP airēšanai ir pozitīva ietekme uz veselību - uzlabo asinsriti, elpošanu, uzlabo koordināciju un līdzsvara sajūtu, nostiprina un attīsta ķermeņa muskulatūru, īpaši trenē dziļo muskulatūru. Un, protams, arī vairo laimes hormonu izdalīšanos, līdz ar to - labs garastāvoklis garantēts!

Apģērbs

Ērts apģērbs, var būt treniņtērps, arī peldkostīms. Vestes tiks nodrošinātas.

Nodarbību laiki

11.00-17.00 ik pēc 30 minūtēm. Katram interesentam būs iespēja izmēģināt SUP līdz 30 minūtēm. Vienlaicīgi pieejami 5 SUP dēļi.

Instruktores

Karīna Millere ir sertificēta fitnesa trenere ar 7 gadu pieredzi, šobrīd studē Fizioterapiju LSPA 3.kursā. SUP un SUP Fitness, kā arī SUP piedzīvojumi ir Karīnas sirdslieta. Ikdienā Karīna vada dažādus fitnesa treniņus gan grupās, gan individuāli, kā arī ūdens aerobiku, strādā ar TRX piekares sistēmām u.c.

Intensīvi braucot ar SUP dēli, stundas laikā tiek patērētas aptuveni 305 kalorijas *

*Norādīts vidējais rezultāts profesionāļiem ar ķermeņa masu 70 kg. Patērētais kaloriju daudzums katram atšķiras individuāli, atkarībā no darbības intensitātes, pielietotās tehnikas, cilvēka masas, muskuļu masas un citiem faktoriem.

Pasākums tiek īstenots Eiropas Savienības Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2./16/I/021 "Mēs par veselīgu Rīgu – daudzveidīgi un pieejami veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi!" ietvaros.

