

KALISTENIKA

(stgr. κάλλος *kállos* „piękno” i σθένος *sthénos* „siła”) – czyli, w wolnym tłumaczeniu, „piękny przez siłę” - jest aktywnością fizyczną bazującą na własnym ciężarze ciała. Przygotowuje do zbudowania harmonijnej sylwetki poprzez specjalnie dobrane zestawy ćwiczeń. Prawdziwe efekty często są niewidoczne dla oka, gdyż usprawniane są głównie mięśnie głębokie oraz stawy, więzadła i ścięgna. Ćwiczenia angażują wiele partii mięśniowych i stawowych jednocześnie, wzmacniając cały organizm. Kalistenika jest dla każdego, kto nie oczekuje natychmiastowych efektów, a chce kształtować koordynację ruchową, zwinność i wzmocnić swoje ciało, w tym układ krwionośny.

Serdecznie zapraszamy na zajęcia, które poprowadzi doświadczony trener kalisteniki, sędzia m.in. Mistrzostw TBL w Kalistenice (Street Workout) – **Bartłomiej Rojek**.