

KARÁCSONYI FITMIX DAY és HÁZIVERSENYEK A CORNERBEN!

Mozogj velünk karácsony előtt, az év legfittebb napján!

Várunk szeretettel 2017. december 16-án szombaton a Corner Fitnessben egy vidám, kihívásokkal teli eseményre, ahol megmutathatod, mennyit fejlődted ebben az évben! Ami vár rád a szokásos pörgős, jó hangulaton kívül:

- Fitmix óra az ÖSSZES Corneres oktatóval
- Spinning maraton
- Cross Fit és Brutal Challenge háziversenyek
- Egészségügyi mérések, dietetikai tanácsadás
- ... és persze értékes nyeremények és meglepetések! 😊

Időpont: 2017. dec. 16. szombat, 10:00-13:00 (becsekkolás: 9:15-től)

Helyszín: Corner Fitness, Erzsébet királyné útja 61., 1142

FITMIX:

Egy másfél órás aerobic óra a nagyteremben, amelyen az összes Corneres oktató felsorakozik, hogy valóban átmozgassák a közönséget! Az órára dec. 12-ig a recepción regisztrálni kell, maximum 40 főt tudunk fogadni! Akikkel találkozhatasz:

Blanka – Bemelegítés
Kari – Intervall
Ági – Zsírégető
Zsuzsi – Has-fenék-comb
Edo – Dance
Andris – Zumba
Kari – Köredzés
Ági – Alakformáló
Szatyi – Pilates
Andi – Jóga + levezetés

SPINNING MARATON:

A kisteremben 20 percenként váltják egymást kedvenc biciklis oktatóitok 2 órán keresztül, így az alapos izzadás garantált! A 20 perces miniórákra (akár többre is) előre regisztrálni kell a recepción, dec. 12-ig! Az órák sorrendje:

1. óra: Krisz, Kari, Kinga
2. óra: Krisz, Kari, Kinga

FIGYELEM! A nagy létszám miatt vagy csak a nagyterembe, vagy csak a kisterembe tudtok regisztrálni! Megértésüket köszönjük!

CROSS FIT VERSENY:

Cross fit fanatikus vagy? Akkor máris regisztrálj! A cross fit versenyen egyéni indulókat várunk, regisztrálni a recepción tudtok dec. 12-ig, férfi és női kategóriában is várjuk jelentkezésüket! A felkészüléssel és a gyakorlatokkal kapcsolatban keressétek Vikit és Attilát! Versenyszámok:

1. 3min C2R max cal. (3 perc alatt evezz a lehető legtöbb kalóriát)



2. 5 min max BURPEE. (5 perc alatt hajts végre minél több 5 ütemű fekvőtámaszt)



3. 10 min DL max 1RM (10 perc alatt érd el az egy ismétléses maximumodat elemelésben)



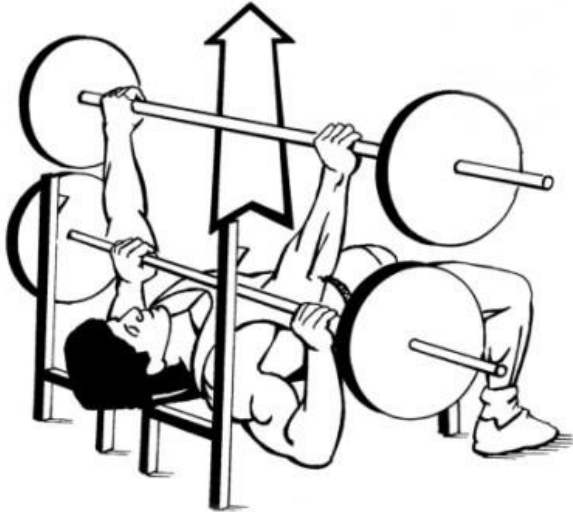
4. 75 WallBall for time. (csinálj meg 75 db fallabdát időre)



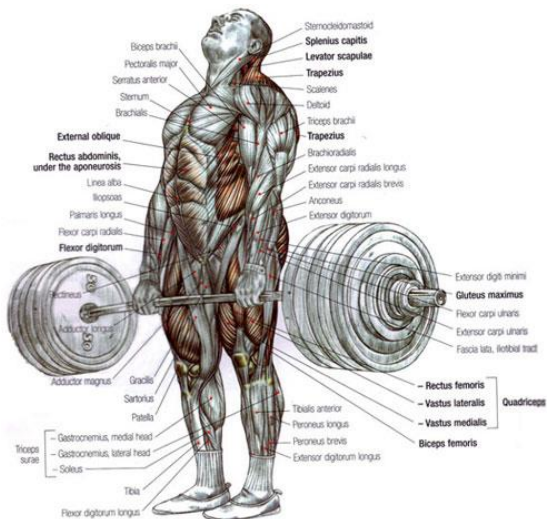
BRUTAL CHALLENGE:

Ha konditermünk rendszeres látogatója vagy, akkor ez a verseny Neked való! A Brutal Challenge versenyre egyéni regisztrációkat várunk a recepción dec. 12-ig, csak férfi kategóriában! A felkészüléssel és gyakorlatokkal kapcsolatban keressétek a személyi edző kollégáinkat! Versenyszámok:

1.: fekvő nyomás - kiindulás: nyújtott könyök; alsó pont: a rúd érinti a mellkast; véghelyzet ismét nyújtott könyökök.



2.: **elemelés** - kiindulás: a súlyzó, mindkét lap érinti a talajt; véghelyzet: a súlyzóval felegyenesedve, térd- csípő nyújtva, vállak a rúd vonala mögött; pattintás kizárva azaz a letétel és a következő ismétlés között nem lehet hajlítani a könyököt.



3.: **tarkón súllyal guggolás** - kiindulás: egyenesen megállva, a súly a tarkón helyezkedik el; alsó pozíció: csípő a térdek vonala alá megy, azaz a combok a vízszint alá mennek; véghelyzet felegyenesedve: térd- és csípő nyújtva.



4.: vállból nyomás ülve - kiindulás: padon ülve a kézi súlyzók érintik a vállakat; véghelyzet: a súlyzók a fej fölött, könyökök nyújtva, felkar a fülek mögé kerül.



5.: bicepsz francia rúddal, falnál - kiinduló helyzet: a francia rudat két kézre fogva a hát teljes hosszában a falnak támasztva; véghelyzet: könyök hajlításával a rudat a mellkasához vagy a váll elülső részéhez érinti, miközben a könyöke nem mozoghat a törzs vonala mögé.



A verseny menetéről: gyakorlatonként 5 - 10 ismétlés, a versenyző választja meg a súlyt és annyi ismétlést végez, amennyit csak tud, de legalább ötöt, legfeljebb tízet. Az értékelés az összes megmozgatott súly, mind az öt gyakorlatban együtt véve testsúlyarányosan - wilks kalkulátorral.

(<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.weightliftingplatform.wilkscalculator>)

Hölgyek és urak természetesen külön kerülnek értékelésre és díjazásra.

EGYÉB PROGRAMOK

Dietetikai tanácsadás: Bihari Nóri dietetikus rövid konzultációval, ingyenes tanácsadással vár Benneteket! Létszám korlát miatt időpont egyeztetése szükséges: cornerfitness@gmail.com

Vércukorszint, vérnyomás mérés és allergia teszt: a földszinten a program egész ideje alatt a fenti méréseken és tanácsadáson van lehetőség részt venni

EREDMÉNY HIRDETÉS & AJÁNDÉKOK

A legfittebb résztvevőket természetesen értékes nyereményekkel jutalmazzuk! Időpont és helyszín:

Fitmix és Spinning résztvevőknek: 12:00 nagyterem

Cross Fit és Brutal Challenge versenyzőknek: 12:30 konditerem

Várunk szeretettel!

Kérdéseiddel keresd bátran kollégáinkat!

FIGYELEM! A rendezvényen fotósunk és operatőrünk lesz, a regisztrációval hozzájárulsz, hogy az elkészült felvételeken szerepelhatsz!