

TZ - Hooping - zábavný sport pro všechny

Praha 15. 10. 2012 – S netradičními sporty jako by se v posledních letech roztrhl pytel. Vybrat si ten pravý však přesto všechno není žádná legrace. Sporty jsou pro začátečníky buďto příliš náročné, slibovaný efekt se ani po půl roce ne a ne dostavit nebo Vás prostě sport, který je ze všech stran vychvalovaný, zkrátka nebaví.

Novou nadějí pro všechny, kteří by pro své zdraví rádi rozpohybovali svá těla, je hooping sport, který je v zahraničí považován za podobně **ohromný fenomén** jako třeba populární Zumba. A co že to ten hooping tedy je? Hooping je mladý a neuvěřitelně elegantní sport, jehož cílem je zábavnou formou **udržet rotující kruh po obvodu lidského těla**. Ideálně se tak dá učinit pomocí tanečních kroků, díky kterým je hooping opravdová zábava. K hoopingu se používá speciální nastavitelný kruh nebo kruhy různých velikostí podle věku a dovedností hoopera. Díky tomu se mu může věnovat opravdu **každý bez ohledu na věk, smysl pro rytmus nebo tělesnou výšku či hmotnost**.

A jak hooping působí na lidské zdraví? Této otázce se nedávno věnovala studie **Americké rady pro cvičení**, která přinesla příjemně překvapivá zjištění. Hooping nejenže výrazně zlepšuje flexibilitu lidského těla, ale zároveň posiluje svaly na zádech, břiše, rukou i nohou. Za třicet minut hoopingu každý navíc spálí v průměru 210 kalorií, což je téměř dvakrát více, než kolik spálíme za stejnou dobu například hraním volejbalu.



Díky již zmíněným vlastnostem je hooping zcela vhodný také pro děti, kterým se u něho dostane nejen tolik potřebný pohyb, ale také spousta legrace. Hooping přináší radost a hlavně dobrou náladu. Jedním z míst, kde se kroužky hoopingu provozují, je například mateřská školka FlowerGarten, jejíž **ředitelka Andrea Vřešťálová je jedním z mála certifikovaných lektorů v České republice**. „Hooping nás ve školce absolutně uchvátil, baví nejen naše malé svěřence, ale i dospělí, kdykoli je volná chvíle, děti krouží jak o život a těší se na každý další hooping kroužek,“ řekla ředitelka anglické školky FlowerGarten Andrea Vřešťálová.

www.flowergarten.cz

O společnosti FlowerGarten s.r.o.

FlowerGarten s.r.o. je společnost provozující anglickou mateřskou školku na Zbraslavi. Nabízí jazykové, sportovní i kreativní kurzy pro děti i dospělé. Pořádá letní tábory a víkendy plné zážitků a angličtiny pro děti a jejich rodiče. Anglická školka FlowerGarten funguje od roku 2006.

Pro další informace kontaktujte: Barbora Šancová, Agentura Edith,
Tel.: 739 544 737, sancova@agentura-edith.cz, www.agentura-edith.cz



Děti na ukázkové hodině hoopingu pořádané společností Hoopnotica pro Holmes Place Academy v pražském Karlíně.