

Anna Lewandowska prowadzi oboz w Dojo

07.08.2014.

Wakacyjny obóz friendstraining z autorskim programem Anny Lewandowskiej i Ady Palki odbywa się w Centrum Japońskich Sportów i Sztuk Walki "Dojo - Stara Wieś" w Starej Wsi od 27 lipca do 3 sierpnia. Uczestniczą w nim ponad 60 kobiet z całej Polski oraz 2 Polki mieszkające na stałe w Niemczech.

Uczestniczki treningu spędzają czas aktywnie, mają każdego dnia po trzy treningi wzmacniające, rozruchy, ćwiczenia z piłkami lekarskimi, gumami, hantlami, oprócz tego brały udział w wykładach na temat zdrowego żywienia, miały możliwość indywidualnych konsultacji. Ćwiczą również jogę, jeżdżą rowerami, pływają w basenie, biegają w okolicznych lasach, a w wolnym czasie opalają się. Ale podstawą obozu była nie tylko gimnastyka, ważnym elementem była sama dieta, menu ułożone było przez Annę Lewandowską, a posiłki wg jej przepisów przygotowane zostały przez kuchnię Dojo.

Uczestniczki odwiedziły też Przedbórz i bardzo im się podobał klimat tego miasta. Taki obóz był także doskonałą promocją dla samego centrum Dojo, bo już są pierwsze rezerwacje na prywatny przyjazd uczestniczek do dojo.

- Ten obóz to było wielkie wydarzenie dla naszego ośrodka, pewna nowość, dla nas to też jakaś lekcja, a także wyzwanie, bo chociaż to obóz sportowy z małymi elementami karate, to jednak głównie było to obóz żywieniowy i fitness - mówi Michał Koski z Dojo - Stara Wieś.

Podczas obozu w Dojo ekipa telewizji TVN zarejestrowała reportaży, który wyemitowany będzie pod koniec sierpnia w programie "Dzień dobry TVN".

Więcej informacji o obozie oraz zdjęć można znaleźć TUTAJ na stronie Anny Lewandowskiej. (pg)

Rozmowa z Anną Lewandowską:

PG: Jaki jest cel takiego obozu? Bo chyba nie jest to obóz wypoczynkowy...

Anna Lewandowska: Przede wszystkim nie jest to ani wypoczynek ani obóz odchudzający, to jest obóz, który ma zmotywować kobiety do aktywnego i zdrowego trybu życia. Mamy tu trzy treningi dziennie - zaczynając z rozruchem, wykłady o zdrowym żywieniu, które prowadzi wraz z Jackiem Kucharskim, treningi biegowe, treningi zumby. Tak naprawdę tego typu obozy mają za zadanie zmotywować ludzi do aktywności i potem przenieść to do życia codziennego, i mam nadzieję, że spotkam się z nimi za parę roku na następnych obozach, bo już kilka osób z wcześniejszego obozu, które zaczęły przygodę ze sportem, które wcześniej nie biegały, a teraz chcą wystartować w półmaratonach, więc jest to fajna sprawa. Bardzo ciekawe są tu moim zdaniem informacje, które przekazujemy w zakresie żywienia, jest ułożona dieta, plan rozpisany i menu przeze mnie.

PG: Czy to ma związek z Pani stroną healthy plan by ann?

Anna Lewandowska: Wszystko czym się zajmuję, powiązane ze sportem, prowadzę tutaj również taekwondo z elementami karate, cały projekt jest związany z moją stroną healthy plan by ann, to co robię na stronie po prostu namacalnie można spotkać tu na obozie, czy też te informacje co na stronie można dostać tutaj, a dodatkowo potrenować ze mną. Bardzo się wszystkim podobało, i odnowa biologiczna, jacuzzi, sauna, było masażyście przez cały obóz, fizjoterapeuta, zagwarantowałam wiele rzeczy, i myślałam że będzie chciała resztę obozu tutaj w Dojo organizować.

PG: Czy to był pierwszy tego typu obóz?

Anna Lewandowska: To był drugi taki obóz, pierwszy prowadziłam na Słowacji.

PG: Czy jest tu jakaś ścisła dyscyplina czy uczestniczki mogą np. wyjść na pizzę?

Anna Lewandowska: Nie ma takiej możliwości. Nie chciałam też tu robić jakiegokolwiek wiązania, ale powiedziałam jakie są reguły. Jestem sportowcem zawodowym, więc wiem jaka w sporcie jest ważna motywacja, mobilizacja, samodyscyplina i paniom się to bardzo spodobało że jednak są jakieś zasady. Miałyśmy wieczór robienia sushi, do tego lampkę wina i takie coś jest jak najbardziej dostępne, dziewczyny też przyjechały odpoczywać, więc między treningami odpoczywają, korzystają, ja myślę że one tak naprawdę nie potrzebują jechać na pizzę, tu są zapewnione naprawdę bardzo fajne warunki, dzisiaj na obiad jest zupa porowa wg mojego przepisu z bloga oraz ciasto marchewkowe, więc panie mogą sobie tego spróbować.

PG: A jaka jest podstawa prawidłowej diety?

Anna Lewandowska: Podstawa diety to tak naprawdę nie ograniczenie węglowodanów z białkiem, niejedzenie przetworzonych rzeczy, niejedzenie nabiałów, niejedzenie białego cukru, niepopijanie, mówienie o zasadach, przed posiłkami każda z pań pije szklankę ciepłej wody, po rozruchu rozgrzewają kawy z przyprawami, tzw. kawa gotowana, przepis można na moim blogu, obiady zaczynamy od deserów, potem zawsze jest zupa i drugie danie, kończymy białkiem, mówimy tu dużo o nawadnianiu, o izotonikach, są różne konsultacje, potem jest kolacja, na kolację są również rozpisane posiłki typu komosa ryżowa z duszonymi warzywami, czy też komosa w naleśniku, ryby, dużo ryb było, mięso grillowane.