**10 metrów ponad ziemią**

**Choć wakacje powoli się kończą to jest to doskonały czas, w którym warto w dalszym ciągu dbać o siebie i w aktywny sposób spędzać wolne chwile w mieście. Miłośnicy ekstremalnych doświadczeń mogą spróbować wspinaczki. Centrum Sportu Akademos ma w swojej ofercie 10 - metrową ściankę, z której mogą korzystać zarówno dzieci, jak i dorośli.**

Wspinaczka doskonale wpływa na kondycję całego organizmu, a także pozwala spalić zbędne kalorie. Podczas jednej godziny chodzenia po ściance można spalić nawet 500 kalorii. To także sport, który wszechstronnie wpływa na kształt sylwetki. Wyjątkowo skorzystają na tym uda, łydki, mięśnie brzucha i klatki piersiowej.

- *W pełni skorzystamy ze wspinaczki, jeśli będziemy odpowiednio do niej przygotowani. Podczas treningu warto ubrać się wygodnie i zdjąć biżuterię. Długie nogawki i rękawy zapobiegną drobnym otarciom kolan oraz łokci. Każdy chwyt będzie pewniejszy, jeśli skorzystamy z magnezji. Obowiązkowo trening wspinaczkowy powinien być poprzedzony solidnie przeprowadzoną rozgrzewką.* – podpowiada Grzegorz Gajaszek trener wspinaczki sportowej z Centrum Sportowego Akademos.

Wspinaczka jest sportem, w którym szczególnie należy zadbać o swoje bezpieczeństwo. Warto z dołu zaplanować poszczególne kroki i trasę. Pamiętajmy o porządnym węźle przypinając się do liny zabezpieczającej i o korzystaniu ze wszystkich punktów asekuracyjnych.

Centrum Sportu Akademos oferuje zajęcia z profesjonalnymi instruktorami wspinaczki. Zapisy na sekcje prowadzone są w 5 kategoriach wiekowych, począwszy od krasnali (klasy 1-3), a skończywszy na dorosłych. Trenować na ściance można też indywidualnie. Sala wyposażona jest w 10 – metrową ściankę do wspinania na czas i przewagi, a także ściankę do wspinaczki bulderingowej.

- *Zawodnicy mogą konkurować ze sobą o to kto wejdzie wyżej lub kto osiągnie szybszy czas. Bouldering jest natomiast dyscypliną, w której liczy się trudność ścieżki. Ścianka jest o wiele niższa i nie wymaga asekuracji linowej, ale jednocześnie jest bardziej skomplikowana* – wyjaśnia Michał Kawecki instruktor wspinaczki z Centrum Sportu Akademos.

Centrum Sportu Akademos prowadzi zapisy do sekcji wspinaczkowej telefonicznie i mailowo. Z jednorazowego wejścia można skorzystać w poniedziałki, wtorki i czwartki od godziny 19.00 do 22.30, a w soboty od 10.00 do 14.00. Więcej szczegółów <http://akademos.pl/sciana-wspinaczkowa-lublin>.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Centrum Sportu Akademos, to największe prywatne centrum sportu w naszym regionie. Na łącznej powierzchni dwóch tysięcy ośmiuset metrów kwadratowych znajdują się: siłownia, sala aerobowa, gabinet odnowy biologicznej, pełnowymiarowa hala sportowa, z wyznaczonymi boiskami do piłki halowej, do piłki ręcznej, siatkówki oraz koszykówki, sala sportów walki i sale konferencyjne. Obiekt wyposażony jest w profesjonalne oświetlenie i nagłośnienie oraz elektroniczną tablicę wyników. Posiada też rozkładane trybuny mogące pomieścić do 250 kibiców.