



TEHNIKUM – OBLIKOVANJE TELA VRHUNSKOM TEHNIKOM PLESA

TEHNIKUM je kovanica od dve reči: **TEHNI**ka i **prakti**KUM. To znači praktikovanje tehnike pleasa, odnosno praktično izvođenje profesionalne tehnike pleasa.

TEHNIKUM JE PLES OSMIŠLJEN UMEŠTO FITNESSA, AEROBIKA, ZUMBE I PILATESA (FAZIP).

Razlog za nastajanje **tehnikuma** je potreba za novim plesom koji nepotrebno ne opterećuje telo, pre svega srce a nudi uređeno ispravno vežbanje tela u pokretima koji imaju široku primenu u profesionalnom plesu, a da pri tome maksimalno potrošimo energiju.

Kod fitnesa, aerobika, zumba i pilatesa (**FAZIP**) ne učimo pravilno pokrete već po nahođenju instruktora i uz ne adekvatnu muziku za taj ritam pa nam te vežbe kasnije ničemu ne služe.

Na tehnikumu vežbamo profesionalne elemente plesa analitičkom metodom da svima budu jasni, koji nam za uvek vrede, uz originalne numere predviđene za taj ples, usput skidajući masu i zatežući telo.

Učinak tehnikuma je popravljanje: balansa, ravnoteže, sinhronizacije, koordinacije, ritma, ispravljenost kičme, zatezanje tela i skidanje mase.

Ovo nije kardio program te ne opterećuje srce pa je izuzetno zdrav i koristan za celo telo uključujući i mozak. Nije pretežak za izvođenje jer je zasnovan na principu brzog hoda, gde se elementi plesa izvode brzinom od 6.5 – 7.2 Km/h. Pri toj brzini 6 puta više trošite energiju nego kad potrčite. Kad potrčite tada prelazite u mod za uštedu energije i gubite samo vodu (dehidrirate), dok salo ostaje i dalje. To je dokazao Profesor dr. Duško Ilić sa DIFa sa biomehanike u jednoj od svoje dve metode rapidnog utroška energije.

Tehnikum upravo daje akcenat na velikom utrošku energije pri subkritičnim brzinama brzog hoda gde se enormno troši energija bez prevelikog opterećenja srca a pri tome vežbamo elemente tehnike plesa.

Obično se zauvek skine od 2 – 3 kg mase mesečno. Procenjuje se da se na jednom treningu tehnikuma utroši više od 600 kalorija a to je više od bilo kog plesa. Naučene profesionalne elemente svih latino i standardnih plesova kasnije primenjujemo na večernjim izlascima plešući u paru.

Vežbajući tehnikum stičemo sigurnost u svoje telo, samopouzdanje i smelost da zaplešemo bilo gde.

Jednostavno, osećamo se lepše. Ko pleše tehnikum znače kako se pravilno izvode elementi svih plesova višestruko pravilnije i lepše od onih koji upišu klasičnu školu plesa.

Tehnikum je osmislio diplomirani plesni koreograf Dragan Pejić i prvi ga u Srbiji i regionu uveo u redovni plesni program plesnog kluba Milonguero sa Mašinskog Fakulteta u Beogradu još početkom 2012 godine koji danas važi za najposećeniji na repertoaru plesova ovog kluba. Za ove 4 godine tehnikom se bavilo oko hiljadu kandidata od kojih su neki bez teškoća skinuli od 16-20 kg mase.

Časovi se odvijaju po rasporedu koji možete videti na sajtu kluba www.plesnaskolabeograd.rs ili www.milonguero.rs Takođe, sve informacije i pojašnjenja možete dobiti na tel: 063 372 171.

S poštovanjem,
Dragan Pejić
Tel. 063372171

Za plesni klub Milonguero na Mašinskom Fakultetu,
diplomirani koreograf za standardne i latinoameričke plesove Dragan Pejić , 063-372-171.
Treći u državi i deveti u Evropi 2002 god, u Argentinskom Tangu, sa licencom više od 14 godina.
Tvorac sofisticirane metode učenja Tanga, trener i jedan od osnivača plesnog kluba Milonguero.
web sajt :www.plesnaskolabeograd.rs ; fejs grupa: plesni klub Milonguero u Beogradu