

OPISI VADB FIT365:

METABOLIC EFFECT:

Metabolični trening je trening visoko intenzitete z anaerobnim učinkom. Namen metaboličnega treninga je čim večja poraba kalorij, v čim krajšem času in posledično pospešitev metabolizma že med samim treningom in dolgo po njem. Tako bo vaš organizem po končanem metaboličnem treningu porabljal maščobo še 24 do 48 ur po treningu. Metabolični trening vključuje strukturirane in samostojne vaje z malo počitka med samo izvedbo oziroma serijami. Intenzivnost metaboličnega treninga spravi naše telo rob naših sposobnosti in nas žene še naprej. Zaradi visoke intenzivnosti je glavni del metaboličnega treninga dol le 30 min, pred tem pa se je potrebno dobro ogreti in pripraviti telo na napor. Po končanem intenzivnem delu sledi sklop razteznih vaj.

SPINNING/CYCLING:

Cycling oz. SPINNING je skupinska vadba, ki jo izvajamo na stacionarnem kolesu (spinnerju) ob spremljavi glasbe. Vadeči si sam nastavlja obremenitev na kolesu, glede na starost, fizično pripravljenost in cilj, ki si ga je zadal. Zaradi lažjega doseganja ciljev in spremljanje napredka je zaželen uporaba merilcev srčnega utripa in kolesarska oprema.

BODY ZEN:

Je kombinacija joge, pilatesa in body balanca. Izvajamo vaje, ki izboljšujejo telesno držo, oblikujejo postavo in krepijo trebušno miškulaturo. Z redno vadbo preprečujemo pojav bolečin v hrbtenici, povečujemo gibljivost, izboljšujemo ravnotežje in koordinacijo, samozavedanje telesa ter samozavest.

FIT PUMP:

Najhitrejša pot do popolne postave, izgube odvečne maščobe in oblikovanega telesa. Vadba se izvaja z utežmi, katere posledica je toniziramo telo. Vadba je primerna za moške in ženske, za vse starosti in stopnje treniranosti.

BOOTCAMP:

Je oblika funkcionalne vadbe, pri kateri so ključne tri stvari- uporaba lastne teže, enakomerno aktiviranje vseh mišičnih skupin in skupinska motivacija. Vaje so tehnično različno zahtevne, vendar jih posameznik brez težav opravi.

BIKE&BODY

Je kombinacija kolesa in vaj za zgornji del telesa. Po 30 min.kolesarjenju sledijo vaje za moč z različnimi rekviziti (uteži, žoge, gymstick, elastike). V 1h tonificiramo, učvrstimo telo in pridobivamo na kondiciji.

BODY POWER:

V 1,5h treninga delamo vaje za vse mišične skupine. Vsaka ura je nekaj posebnega in vsak trening je drugačen in naporen. Uporabljamo lastno težo, razl. rekvizite in delamo po postajah. Ni poskokov in koreografij zato je primerna za vse. Trening služi krepitvi, oblikovanju, vzdržljivosti, ravnotežju in gibljivosti.

KILLER WORKOUT:

Že samo ime pove, da je trening za tiste , ki vejo kaj hočejo od samega sebe in za tiste, ki želijo konstantno visok pulz in nove izzive. Je trening kjer delamo vaje po postajah z lastno težo in razl.rekviziti. Rezultati so vidni že po 1 mesecu (oblikovano telo, mišična masa in moč). Vadba ni primerna za začetnike.

