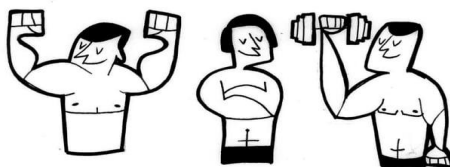


FITNESS



Želja nam je da Vam omogućimo sudjelovanje u svim programima bez obzira na vaše iskustvo. Naši instruktori imaju na umu da svaki sudionik određuje svoj tempo kojim želi vježbati. Ukoliko Vam se neke vježbe ne čine poznatima, zapamtite - kontinuiranim vježbanjem dolazi se do savršenstva. Svaki puta je sve lakše i lakše, a zadovoljstvo raste.

Vaš FitnessOF team



KRATKI OPIS PROGRAMA

NOGE I GUZA, Igor

Ovaj visoko intenzivni trening je koncipiran i osmišljen u svrhu jačanja mišića stražnjice i mišića nogu. Osim što radimo na jačanju mišića donjih ekstremiteta, poboljšavamo izdržljivost, ravnotežu, fleksibilnost i stabilnost. Na treningu radimo čučnjeve, skokove, iskorake i ostale vježbe koje vam pomažu u svakodnevnom životu i ne zaboravite da samim time oblikujemo mišiće stražnjice i nogu.

TRBUH I LEĐA, Igor

Trening na kojem i sam naziv kaže radimo vježbe za jačanje mišića trupa ili popularno zvanog CORE-a. CORE ili jezgru sačinjavaju mišići čija je glavna funkcija stabilnost trupa, povezivanje gornjih i donjih ekstremiteta sa središtem tijela i stvaranje intraabdominalnog pritiska (disanje). Kako bi što bolje pripremili tijelo za funkcionalne aktivnosti moramo ojačati mišićnu strukturu CORE-a. Funkcionalni pokreti kao što su čučanj, trčanje, skakanje, vučenje jako ovise o mišićima trupa, pa tako slab CORE može rezultirati povredama.

SPINNING HIIT, Igor

Spinning je program bicikliranja u zatvorenom prostoru u kombinaciji s kardio i aerobnim vježbama uglavnom s vlastitim tijelom ili s malim opterećenjem. Spinning HIIT namijenjen je svima kojima je potrebna motivacija kako bi iz sebe izvukli maksimum. Prateći grupu zajedno podižete kondiciju i napredujete prema cilju. Spinning HIIT namijenjen je polaznicima koji žele poboljšati svoju kondiciju i izvrsna zamjena za klasične aerobne sprave! Program se odvija u trajanju od 45 minuta što je i više nego dovoljno da vas spinning "ostavi bez daha"

CROSSOF, Matija

Najjednostavnije rečeno, to je vrsta treninga kojem je cilj podići kompletnu fizičku spremu na najvišu moguću razinu. CrossOF nije ništa drugo nego funkcionalni trening. Znači radimo funkcionalne pokrete koje ponavljamo u visokom intenzitetu. S takvim načinom treninga želimo podići kompletnu razinu spremnosti vježbača.

BASIC, Matija

Program kojem je osnovni cilj postići viši intenzitet rada na jednostavan i zabavan način koristeći vlastito tijelo kao uteg, ali i razne rekvizite. Idealan je za sve one koji tek počinju sa vježbanjem, žele pravilno naučiti pokrete i vježbe a vole se dobro oznojiti i napraviti zahtjevan, ali jednostavan trening ,te oblikovati mišiće cijelog tijela.

ZUMBA FITNESS, Nikolina

Zumba Fitness je program koji je primjeren za sve dobne skupine. Neovisno o tome u kakvoj ste fizičkoj kondiciji, imate li bilo kakvog ili pak nikakvog iskustva u plesu. Zumba Fitness djeluje na sve skupine mišića. Jačaju se i oblikuju noge, stražnjica, trbušna mišićna struktura , ruke, ramena, leđa, prsa. Zumba Fitness pruža blagodatni aerobnog treninga (pozitivno utječe na kardiovaskularni i kardiorespiratorni sustav te na smanjenje potkožnog masnog tkiva), intervalnog treninga (izmjenjuju se intervali visokog intenziteta sa intervalima aktivnog odmora dakle niskog intenziteta).

STRONG NATION, Nikolina

Riječ je o takozvanom HIIT treningu (high intensity interval training – intervalnom treningu visokog intenziteta) kombiniranom s HITT vježbama (high intensity tempo training – trening intenzivnog tempa). Strong nation trening u intenzivnom tempu i pod snažnom muzikom izazvat će vaše mišiće i čitav kardio

sistem do te mjere da ćete pomaknuti vlastite granice snage, brzine, izdržljivosti i pokretljivosti.

STEP AEROBIC, Nikolina

Step aerobic se sastoji od penjanja i spuštanja na i sa klupice uz neprestani oslonac jednom nogom na podu. Penjanjem, spuštanjem i hodanjem oko step klupice u aerobic stepu stječe se kondicija i oblikuju noge i stražnjica, a ima brojne prednosti. Izvodeći vježbe na klupici poboljšavate kondiciju i rad krvožilnog i dišnog sustava, a možete slagati zanimljivu koreografiju. Uz dodatne rekvizite, na step klupici možete izvoditi vježbe snage kojima ćete oblikovati i učvrstiti tijelo, smanjiti masno tkivo, te povećati izdržljivost.

PILATES, Andrijana

Pilates usmjerava pažnju na kontrolu pokreta, stabilnost i uravnoteženost. Često pasivna snaga ostane zanemarena prilikom treninga s opterećenjem, a pilates je upravo ono što će vratiti pažnju na sitne mišiće važne za stabilizaciju. Uz pilates povećati ćete amplitudu pokreta što će svakako doprinijeti i lakšoj pokretljivosti kod obavljanja svakodnevnih poslova.