



NODARBĪBU APRAKSTS

ZEMAS INTENSITĀTES NODARBĪBAS

PILATES - nodarbībā galvenais akcents tiek likts uz muguras un vēdera muskulatūras nostiprināšanu (korsetes daļu). Pilates ļauj stabilizēt un nostiprināt mugurkaula jostas daļu, kaklu, lāpstiņas, iegurni, pēdas, ceļus. Šī nodarbība ir piemērota ikvienam, neatkarīgi no fiziskās sagatavotības pakāpes.

MORNING YOGA - nodarbības laikā apgūst jogas pamata kustības un pozas (asanas), kas attīsta lokanību un spēku, kā arī iemāca atslābināties. Īpaša uzmanība tiek pievērsta elpošanai un vingrinājumiem mugurai.

VIDĒJAS INTENSITĀTES NODARBĪBAS

WAKE UP TRAINING - enerģisks treniņš vieglākam rīta cēlienam. Lieliski piemērots ikvienam, kurš vēlas aktivizēt un uzlādēt organismu visai dienai. Treniņš ietver sevī gan spēka, gan arī izturības un līdzsvara vingrojumus, izmantojot dažādu inventāru (TRX, svaru stieņi, ripas, hanteles, Step platforma, BOSU platforma, gumijas espanderi, pildbumbas u.c), kā arī strādājot ar savu ķermeņa svaru.

GET FIT- treniņš, kura laikā tiek uzturēta ilgstoša un vienmērīga vidēja fiziskā slodze. Vērsta uz ķermeņa masas samazināšanu un vispārēju organisma stiprināšanu. Labs veids, kā atvadīties no liekiem kilogramiem. Nodarbība piemērota dažādiem fiziskās sagatavotības līmeņiem.

TRX – ir viens no efektīvākajiem funkcionālā treniņa konceptiem pasaulē. Treniņos tiek attīstīta lokanība, spēks, izturība, stabilitāte un dziļā muskulatūra. Treniņā tiek izmantota TRX piekares sistēmas siksna, kura var būt piestiprināta jebkur - pie griestiem, durvīm, sienas, koka, staba utt. TRX tiek izmantoti vingrojumi, kurus var veikt ikviens, jebkurā vietā, lai uzlabotu rezultātus sportā un dzīvē. Šis treniņš paredzēts cilvēkiem ar jebkādu fizisko sagatavotību, jo slodzi iespējams pielāgot ikvienam. Treniņa laikā kā "slodze" tiek izmantots savs ķermeņa svars.

BRASILIAN BUTT – vidējas intensitātes SPĒKA treniņš ar pāris kardio vingrojumiem, kurā tiek attīstīta sēžas, gurnu un augšstilbu muskulatūra. Treniņa beigās tiek iesaistītas arī vēdera preses un muguras muskulatūras.

Nodarbība enerģiskas mūzikas pavādjumā paredzēta sievišķīgas formas iegūšanai un tonusa uzturēšanai.

STATIONS – vispārējās fiziskās sagatavotības treniņš, kurā tiek veidotas “stacijas” un vingrinājumi veikti uz laiku pa apli. Spēka un kardio treniņš visam ķermenim, kurā tiek izmantots dažāds inventārs. Ļoti labs treniņš izturības paaugstināšanai.

TRX + BOSU - treniņš, kurā tiek izmantoti TRX un BOSU platformas. Treniņš paredzēts dažādiem sagatavotības līmeņiem, kas palīdz uzlabot sirdsdarbību, elpošanas un asinsrites sistēmu darbību.

AUGSTAS INTENSITĀTES NODARBĪBAS

NTC (Nike Training Club) - treniņš, kurā izmantoti vingrinājumi, prasmes un principi, pēc kuriem trenējas pasaules klases sportisti. NTC treniņā visa uzmanība tiek veltīta tādām svarīgākajām fiziskajām īpašībām kā spēks, ķermeņa centra nostiprināšana, līdzsvars un lokanība. Nodarbībā var tikt izmantotas piekares sistēmas siksnas, hanteles, ripas, stepa soli u.c. inventārs, kā arī tikai savs ķermeņa svars.

RW (RACE WALKER) - treniņā tiek imitēta kalnā kāpšana. Nodarbība notiek uz speciālām iešanas un skriešanas treniņģu platformām mūzikas pavadījumā. Nodarbība paredzēta dažādiem sagatavotības līmeņiem, jo katrs nodarbības dalībnieks individuāli var regulēt slodzi. Nodarbības uzlabo sirdsdarbību, elpošanas un asinsrites sistēmu darbību. Tā palīdz ātri atbrīvoties no liekā svara un lieliski cīnās ar celulītu.

PUMP - grupu treniņš ar svara stieni muskuļu reljefam. Individuāli pielāgojams svars ļaus noslogot visas ķermeņa muskuļu grupas, un, pakāpeniski palielinot intensitāti, virzīties uz nosprausto mērķi. Nodarbība piemērota gan iesācējiem, gan pieredzējušiem vingrotājiem.

ZUMBA - Zumba ir aizraujoša deju fitness nodarbība Latino stilā, kas piemērots cilvēkiem ar jebkuru sagatavotības līmeni! Nodarbība Zumba pārvēršas enerģiskās, jautrās un kopējās dejās, tā saglabājot tās efektivitāti. Jūs ātri apgūsiet kumbijas, merengas, salsas, regetona un hip-hop deju soļus. Dejosiet ugunīgajos latīņamerikas ritmos, strādājot ar visām muskuļu grupām, ieskaitot pašu galveno - sirdi. Zumba veicina tievēšanu, jo šie treniņi sadedzina daudz kalorijas. Tiem, kas vēlas lielisku fizisku formu, veselību vai vienkārši lieliski pavadīt laiku, Zumba būs piemērota Jums!