



## NODARBĪBU APRAKSTS

### ZEMAS INTENSITĀTES NODARBĪBAS

**PILATES** - regulāri nodarbojoties, tiek nostiprinātas ne tikai lielās, bet arī dziļās muskuļu grupas. Galvenais akcents tiek likts uz muguras un vēdera muskulatūras nostiprināšanu (korsetes daļu). Pilates – skaista ķermeņa izkopšanas metode. Nodarbība piemērota ikvienam, neatkarīgi no fiziskās sagatavotības pakāpes.

### VIDĒJAS INTENSITĀTES NODARBĪBAS

**TRX** – nodarbība, kurā galvenais slodzes elements ir katra lietotāja ķermeņa svars. Turoties ar rokām vai kājām pie speciālajiem rokturiem, cilvēks izpilda vingrojumus. Treniņ sistēma attīsta spēku, izturību, stabilitāti, lokanību un dziļo muskulatūru. Treiņa laikā kā "slodze" tiek izmantots savs ķermeņa svars. Veicot pat ļoti vienkāršus vingrinājumus, ir jānotur ķermeņa poza un stabilitāte, kas savukārt liek darboties dziļajai muskulatūrai, tādēļ treniņš ir īpaši efektīvs.

**BRASILIAN BUTT** – kombinēta vidējas un augstas intensitātes kardio un spēka nodarbība sēžas, gurnu un augšstilbu muskulatūrai, kurā tiek iesaistītas arī vēdera preses un muguras muskulatūras. Nodarbība enerģiskas mūzikas pavadījumā paredzēta sievišķīgas formas iegūšanai un tonusa uzturēšanai.

**STRONG CORE + STRETCH** - nodarbība, kurā pārsvarā tiek izpildīti spēka vingrinājumi korsetei (vēdera prese, sāni un mugura), kas var mīties ar kardio vingrinājumiem. Nodarbības beigās (20 minūtes) tiek veikti vairāki statiskās stiepšanās vingrinājumi.

**STATIONS** – treniņš, kurš tiek veidotas “stacijas” un vingrinājumi veikti pa apli un uz laiku. Spēka un kardio treniņš visam ķermenim, kurā tiek izmantots dažāds inventārs.

**WAKE UP NTC** - 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 expanderi, pildbumbas u.c), kā arī strādājot ar savu ķermeņa svaru.

### AUGSTAS INTENSITĀTES NODARBĪBAS

**NTC** (Nike Training Club) - nodarbība, kurā izmantoti vingrinājumi, prasmes un principi, pēc kuriem trenējas pasaules klases sportisti. NTC nodarbība, kurā 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.

**PUMP** - pirmā fitnesa programma pasaulē, kas savieno muskuļu izturības un tonusa treniņu ar aerobo slodzi. Stiprina ķermeņa reljefu, uzlabo muskuļu tonusu un palīdz atbrīvoties no liekā svara rekorda ātrā laika posmā. Nodarbība ir efektīva un vienkārša, tādēļ piemērota ikvienam sagatavotības līmenim. Treniņā tiek izmantoti svaru stieņi un stepa platformas.

**RACE WALKER** - treniņā tiek imitēta kalnā kāpšana. Nodarbība notiek uz speciālām iešanas un skriešanas trenažiera 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 atbrīvoties no liekā svara un lieliski cīnās ar celulītu.