



CHARAKTERYSTYKA LEKCJI FITNESS

Zapewne zastanawiasz się, które z proponowanych zajęć w klubie ACTIVE będą dla Ciebie najlepsze? Już spieszmy z pomocą:

Generalnie na **każdych zajęciach fitness** spalisz kalorie, wzmocnisz mięśnie i odprężysz się psychicznie, a po pewnym czasie systematycznego uczęszczania na nie – poczujesz się sprawniejsza(y) i zwinniejsza(y). Różnica jest taka, że w zależności od lekcji, którą wybierzesz – położysz nacisk na jedną z wymienionych korzyści. I tak:

Gdy interesuje Cię wysoka sprawność, chcesz spalić kalorie i pozbyć się nagromadzonej tkanki tłuszczowej...

► wybierz zajęcia kardio, w których przeważają wysiłki o charakterze tlenowym (aerobowym). Dzięki nim wzmocnisz serce i układ krążenia (wejście na 4 piętro nie będzie już dla Ciebie żadnym problemem), poprawisz koordynację i zwinność (łatwiej będzie Ci wykonywać różne prace), zwiększysz wytrzymałość (bieg czy jazda na rowerze przez dłuższy czas nagle okażą się dla Ciebie niezwykle łatwym zadaniem).

TAE-BO – jest połączeniem ciosów i kopnięć zapożyczonych ze sportów walki, z rytmem i muzyką. To równie mocno wyczerpujące zajęcia, gdzie tempo jest dosyć szybkie, jednak pozwalające wykonywać ćwiczenia technicznie. Na jakość ruchu zwraca się tu ogromną uwagę. Każdy cios musisz wyprowadzać z centrum ciała, dzięki czemu pracujesz wieloma mięśniami jednocześnie. Ta lekcja wymaga nie tylko kondycji i siły, ale również koncentracji.

Przeznaczony dla osób: zaawansowanych

Główny cel: wysoka sprawność, poprawna technika uderzeń

NIKE DANCE – to zajęcia taneczne na bazie kroków wymyślonych przez samego **Jamie King'a** – znanej postaci MTV, która wyreżyserowała i stworzyła choreografię do teledysków takich sław, jak Madonna, Prince, Ricky Martin czy Britney Spears. Są dosyć intensywne. Stojący z boku obserwują je z zachwytem – ponieważ na nich uczysz się gracji i zwracania uwagi na piękno ruchu. To doskonała propozycja dla tych, którzy kochają taniec i uwielbiają być królowymi (bądź królami) parkietu!

Przeznaczony dla osób: średnio zaawansowanych; główny cel: sprawność, elegancja ruchu, zabawa

FAT BURNING – jest treningiem specjalistycznym, bazującym na podstawowych krokach aerobiku, które łączy się w nieskomplikowane układy. W tej lekcji tętno utrzymywane jest na poziomie 65-75% maksymalnych możliwości organizmu (ok. 130 uderzeń/ minutę). Dlatego nie wykonuje się tu ćwiczeń wzmacniających na matach. Charakterystycznym elementem tego treningu jest pomiar pulsu w jego trakcie, pozwalający kontrolować wysiłek. Efekt uwalniania tłuszczu uzależniony jest bowiem od intensywności zajęć – zachodzi jedynie przy umiarkowanej aktywności fizycznej.

Przeznaczony dla osób: początkujących, borykających się z nadwagą

Główny cel: spalenie nagromadzonej tkanki tłuszczowej, zachęcenie do ruchu, zabawa

STEP FAT BURNING – to trening gwarantujący spalenie tłuszczu, w którym instruktor wykorzystuje prostotę niezwykle efektywnej gimnastyki, jaką jest chodzenie po stopniu. Nie ma tu trudnej choreografii. Podobnie jak w klasycznym Fat Burningu prowadzący zajęcia nakazuje ćwiczącym kontrolować swoje tętno, co zapewnia efektywne uwalnianie nagromadzonej tkanki tłuszczowej (tu: zwłaszcza w obrębie dolnych partii ciała).

Przeznaczony dla osób: początkujących i średniozaawansowanych, walczących z nadwagą

Główny cel: spalenie zgromadzonych zapasów tłuszczu, wyszczuplanie, zabawa

STEP BASIC – jest lekcją stworzoną dla osób rozpoczynających swoją przygodę ze stepem (gimnastyką na stopniu). Podczas tych zajęć stopniowo uczysz się wszystkich podstawowych kroków – ich nazw i poprawnego wykonania, poznasz zasady bezpiecznego ustawiania stóp i obowiązujące kierunki ruchu. Zdobyta przez Ciebie wiedzę instruktor wykorzystuje później do tworzenia układów tanecznych prowadzonych wokół stepu.

Przeznaczony dla osób: początkujących

Główny cel: nauka stepu, poprawa kondycji, koordynacji i pamięci ruchowej

BODY STEP – to częściowo zajęcia o charakterze aerobowym oraz trening wzmacniający na stepie. Dzięki takiemu połączeniu poprawiasz w równej mierze kondycję układu krążenia i oddychania, jak i siłę mięśni. W pierwszej części lekcji, która odbywa się na stopniu, instruktor bazuje na krokach podstawowych oraz wplata ćwiczenia, które wzmacniają kompleksowo większe mięśnie ciała. Natomiast w drugiej części zajęć w pozycjach półwysokich (klęku, podporze) bądź leżąc na stepie – modelujesz wybrane partie ciała.

Przeznaczony dla osób: średniozaawansowanych

Główny cel: sprawność, wzmocnienie mięśni

Jeśli Twoim celem jest wymodelowanie sylwetki, wzmocnienie mięśni i ujędrnienie ciała...

► wybierz zajęcia wzmacniające, które nie są tak intensywne dla Twojego serca, za to znacznie bardziej zmuszają do pracy poszczególne mięśnie. Dzięki nim poprawisz sylwetkę (wymodelujesz newralgiczne miejsca), wyrzeźbisz mięśnie (uzyskasz sportową sylwetkę i będziesz silniejsza(y)), ujędrnisz skórę i pozbędziesz się cellulitu (ciało będzie wyglądało bardziej rześko i zdrowiej).

SKI TRENING – to lekcja stworzona dla fanów białego szaleństwa, trening wzmacniający mięśnie nóg oraz tułowia, których kondycja i siła mają dla narciarzy oraz snowboardzistów ogromne znaczenie. Wplecione w zajęcia ćwiczenia równoważne oraz uelastyczniający mięśnie stretching ułatwią Ci powrót do równowagi, gdy przypadkiem „łapiesz deską” nieco lodu. Decydując się na ski trening – przygotujesz organizm do zbliżającego się sezonu zimowego i będziesz cieszyć się urlopem już od pierwszego zjazdu.

Przeznaczony dla każdego: początkujących i średniozaawansowanych

Główny cel: wzmocnienie mięśni nóg, poprawa poczucia równowagi, rozciągnięcie ciała

TBC (TOTAL BODY CONDITIONING) – to zajęcia wzmacniające z elementami treningu kardio (o charakterze aerobowym), które mają na celu kształtowanie sylwetki przez pozbywanie się tłuszczu i pracę nad poszczególnymi mięśniami, bez żadnej taryfy ulgowej. W tej lekcji instruktorzy wykorzystują wszelkiego rodzaju sprzęt wmagający pracę mięśni. Dzięki temu przyspieszasz moment uzyskania zdrowego, wysportowanego ciała. Dodatkowo, zastosowane w treningu obciążenie – sprzyja zatrzymywaniu wapnia i zapobiega reszotnieniu kości.

Przeznaczony dla osób: zaawansowanych i średniozaawansowanych

Główny cel: kształtowanie sylwetki, sprawność, wzmocnienie kości

SHAPE – trening wzmacniający i delikatnie rzeźbiący mięśnie całego ciała o średniej intensywności oraz trudności ćwiczeń, gdzie za obciążenie służy nam własne ciało i siła grawitacji. W tej lekcji nie zapomina się o kształtowaniu mięśni ramion, klatki piersiowej, przedramion czy łydek. Brak obciążenia i zwiększona liczba powtórzeń chroni przed nadmiernym uwypukleniem mięśni. To lekcja stworzona specjalnie dla kobiet, które zazwyczaj boją się zbytniego rozwoju masy mięśniowej.

Przeznaczony dla osób: średniozaawansowanych

Główny cel: modelowanie ciała, delikatne podkreślenie mięśni

ABT (ABDOMEN, BUTTOKS, THIGHS) – w tym treningu skupiasz się na ćwiczeniu miejsc, które uwielbiają gromadzić tłuszcz, czyli okolicach centrum ciała i wokół bioder. Z uporem ćwiczysz więc brzuch (*abdomen*), pośladki (*buttoks*) i uda (*thighs*). To lekcja o średniej intensywności z dużą liczbą powtórzeń danego ćwiczenia, w bezpiecznych, nie obciążających stawów pozycjach. Każda osoba wykonuje tyle, ile jest w stanie, a te które rozpoczynają przygodę z fitnesssem – co drugie, bądź czwarte powtórzenie.

Przeznaczony dla osób: średniozaawansowanych i początkujących

Główny cel: kształtowanie okolicy talii, wyszczuplanie pośladków i bioder

ATC (ANTYCELLULIT) – celem tych ćwiczeń jest wzmacnianie miejsc, gdzie pojawia się cellulit. Najczęściej są to pośladki, biodra i uda, ale również ramiona, łydki i okolice brzucha. W programie ATC ćwiczenia mają charakter drażący i naprzemienny, co pobudza bieg limfy i usuwanie toksyn z przestrzeni międzykomórkowych. Średnia intensywność zajęć sprzyja uwalnianiu rozłożonego nierównomiernie w grudkach tłuszczu. Dodatkowo efekt ten wspomaga automasaż, który uwalnia te okolice od powstałego napięcia i ujędrnia skórę.

Przeznaczony dla osób: średniozaawansowanych i początkujących

Główny cel: rozbijanie tkanki tłuszczowej z okolicy bioder, pośladków i ud, ujędrnianie ciała

BODY LINE – to dosyć wyczerpująca gimnastyka, której zadaniem jest wzmocnienie mięśni z jednoczesnym ich wysmukleniem. Zasadą programu są serie ćwiczeń izometrycznych – wymagających utrzymywania napięcia bez ruchu w stawie, które przeplata się rozciąganiem. A więc jest to praca jedynie włókien mięśniowych, która nie wymusza zmian w ułożeniu kości względem siebie. Dzięki temu wzmacniasz mięśnie bez wzrostu ich obwodów. To trening dla kobiet, których mięśnie mają tendencje do rozbudowy.

Przeznaczony dla osób: średniozaawansowanych i początkujących

Główny cel: poprawia linii biustu, pośladków i bioder, podkreślenie talii

BODY BALL – trening wzmacniający z wykorzystaniem dużych piłek. Zajęcia o średniej intensywności, wymagające ciągłego napięcia mięśni głębokich tułowia. Pozycje siedzące na piłce pozwalają odciążyć stawy nóg, między innymi biodrowe i kolanowe, ale także i skokowe. To bardzo bezpieczna lekcja, także dla osób po rehabilitacji, które mają słaby aparat więzadłowo-stawowy. Dodatkowo rozciąganie na piłce rozluźnia napięcia w obrębie mięśni pleców i je relaksuje.

Przeznaczony dla osób: początkujących

Główny cel: modelowanie ciała, wzmocnienie mięśni stabilizujących, zapobieganie bólom kręgosłupa

NEW CALLANETICS – to unowocześniony, nie obciążający kręgosłupa (wylimitowano te pozycje) program ćwiczeń wyszczuplających i modelujących opracowany przez **Callan Pickney**. Dzięki niemu ukształtujesz sylwetkę, wzmocnisz brzuch, mięśnie pleców i miednicy oraz nogi – korzyści zdrowotne Callaneticsu zostały udowodnione w wielu badaniach naukowych – będziesz sprawniejsza, a przede wszystkim znacznie spowolnisz proces starzenia się.

Przeznaczony dla osób: początkujących

Główny cel: wzmocnianie ciała, kształtowanie sylwetki, wysmuklanie

MAMA I DZIECKO – bazujący na elementach Jogi, Pilatesa oraz metodzie ruchu rozwijającego **Weroniki Sherborne** trening wzmacniający dla mamy, a dla dziecka zabawa. To zajęcia dla kobiet, które pragną o siebie zadbać, ale nie mają z kim zostawić swojej pociechy. Spędzony tutaj czas będzie korzystny dla obojga. W lekcji często wykorzystuje się duże piłki i inne, zwracające uwagę dziecka akcesoria. Do uczestnictwa w tej wspaniałej zabawie zapraszamy mamy z dziećmi w wieku 3-6 lat.

Przeznaczony dla osób: początkujących

Główny cel: wzmocnianie ciała i kształtowanie sylwetki mamy, stymulacja rozwoju dziecka

GIMNASTYKA KOREKCYJNA – celem zajęć jest zapobieganie i hamowanie wad aparatu ruchu, takich jak płaskostopie, garbienie się, skrzywienia kręgosłupa, szpotawość czy koślawość kolan. Instruktor prowadzący zajęcia proponuje dzieciom różnego rodzaju gry i zadania, które wzmacniają mięśnie odpowiedzialne za prawidłowy rozwój fizyczny i postawę. Twoja pociecha wartościowo spędza czas i jednocześnie radośnie się bawi. To gimnastyka przeznaczona dla dzieci w wieku 7-10 lat.

Przeznaczony dla osób: początkujących

Główny cel: wzmocnianie mięśni posturalnych, eliminacja złych nawyków trzymania ciała, korygowanie wad postawy

Gdy pragniesz wzmocnić ciało, podnieść odporność organizmu i zrelaksować się...

► wybierz zajęcia wzmacniające z zakresu form ciało (*body*) i umysł (*mind*). Dzięki nim staniesz się silniejsza(y) nie tylko w sensie pracy mięśni, ale przede wszystkim odporniejsza na stres i choroby. Intensywne dotlenianie organizmu pomaga bowiem w odprowadzaniu zbędnych produktów przemiany materii, sprzyja uwalnianiu toksyn i poprawia odżywienie komórek oraz tkanek.

JOGA BASIC – to doskonałe antidotum na codzienny stres, przepracowanie, bóle karku i krzyża. Dzięki pozycjom, które przyjmujesz podczas treningu jogi (asanom) – rozluźniasz więzadła kręgosłupa, masujesz narządy jamy brzusznej oraz pobudzasz działanie wielu gruczołów, między innymi tych odpowiedzialnych za przemianę materii. Trening Jogi wymaga koncentracji i łączenia wysiłku mięśni z oddechem. Tutaj razem ze zmęczeniem fizycznym w parze idzie odprężenie psychiczne, gdyż każdą lekcję kończy relaksacja.

Przeznaczony dla: każdego chętnego

Główny cel: wzmocnianie ciała, rozciąganie, relaks umysłu

POWER JOGA – w tym treningu asany (pozycje jogi) wykonuje się płynnie, bez przestojów i gwałtownych przyspieszeń, przechodząc z jednej do drugiej. Jest to ruch powiązany z oddechem – każdej zmianie pozycji odpowiada wdech lub wydech. Przyspieszenie tempa ćwiczeń oraz synchronizacja oddechu z ruchem rozgrzewają ciało i powodują wzrost tętna, pobudzają krążenie i usprawniają pracę serca – wzrasta nasza wytrzymałość. Z kolei nadal dosyć wolne przechodzenie z pozycji do pozycji, wymaga dokładności i precyzyjności. Stąd efekt wzmocniania i kształtowania mięśni).

Przeznaczony dla: znających już podstawy jogi

Główny cel: wzmocnianie serca, kształtowanie ciała, odprężenie

MAT PILATES – to system ćwiczeń opracowany przez **Josepha Pilatesa**, wykonywany na macie bez przyrządów i dodatkowych akcesoriów. Na tych zajęciach czeka cię świadoma praca z ciałem, gdzie pod kierunkiem wykwalifikowanego trenera samodzielnie wzmocniasz mięśnie, ujędrniasz ciało i pracujesz nad prawidłową postawą. By tego dokonać koncentrujesz się na każdej części ćwiczenia, uważnie stosując się do wszelkich instrukcji prowadzącego zajęcia, dotyczących ułożenia ciała, oddychania, rozluźnienia i napięcia mięśni.

Przeznaczony dla osób: każdego chętnego

Główny cel: wzmocnianie brzucha i pleców (eliminowanie bólów kręgosłupa), poprawa postawy

BALL PILATES – tym razem do lekcji Pilatesa wprowadza się duże piłki, które jakby automatycznie zmuszają Cię do napinania mięśni brzucha i dołu pleców. Niestabilna powierzchnia piłki wymaga bowiem od Ciebie stałej kontroli równowagi, a więc ciągłej, nieprzerywanej rozluźnieniem pracy mięśni głębokich ciała z okolicy talii. To trening wzmacniający. Dodatkowo użycie piłek gwarantuje element zabawy.

Przeznaczony dla osób: każdego chętnego, kto ma już lekko mocniejsze mięśnie brzucha

Główny cel: wzmacnianie środka ciała (uśmierzanie bóli okołokręgosłupowych), poprawa postawy, zabawa

PILATES MIX – to gimnastyka Pilatesa, w trakcie której ćwiczysz z różnymi przyborami (są to m.in. piłki duże i małe, laski, taśmy oraz tubingi), które znacznie mocniej angażują mięśnie do pracy. Instruktor skupia się na kształtowaniu siły, elastyczności, koordynacji oraz wysmuklaniu ciała. Użycie dodatkowych akcesoriów urozmaica zajęcia i sprawia, że są bardzo atrakcyjne. **Nicole Kidman** oraz **Meg Ryan** właśnie dzięki Pilatesowi osiągnęły wymarzoną sylwetkę!

Przeznaczony dla osób: znających już technikę Pilatesa, średniozaawansowanych i zaawansowanych

Główny cel: modelowanie sylwetki, wzmacnianie gorsetu mięśniowego kręgosłupa, wyszczuplanie

Zmień tylko datę urodzenia, my zajmiemy się resztą...

Gromadka Active 😊