

Mjesec dana treninga - program po izboru u Corefit

TNS (trbuh, noge, stražnjica)

Idealan program za oblikovanje tipičnih ženskih zona: trbuh, noge i stražnjica. Osim što ćete smanjiti potkožno masno tkivo i povećati kondiciju, oblikovat ćete kritične dijelove tijela. Prateći jednostavne aerobik korake, dobro ćete zagrijati sve mišiće i pripremiti tijelo za vježbe snage i izdržljivosti koje slijede.

Uz veliki izbor vježbi i raznih rekvizita, oblikovat ćete i ojačati tijelo. Vježbe snage, izdržljivosti i fleksibilnosti izvode se po metodi pilatesa, Koriste se složene vježbe koje uključuju rad cijelog tijela, ali je glavni naglasak stavljen na vježbe koje se odnose na kritične ženske zone: trbuh, noge i stražnjica. Vježbe se izvode dinamično s većim brojem ponavljanja. Namijenjeno je početnim i naprednim vježbačima.

Total Body Workout

Total body workout je program koji ciljano djeluje na učvršćivanje i oblikovanje mišića čitavog tijela. Opterećenje i tempo rada lako se prilagođava, rizik od povreda je mali, povećava se snaga i izdržljivost svih mišićnih skupina, smanjuje potkožno masno tkivo, jača koštano zglobni i tetivni sustav te se povećava aerobna izdržljivost/kondicija. Posebnost ovog treninga je u tome što istovremeno djeluje na reduciranje masnog tkiva, oblikovanje i podizanje tonusa tijela te povećanje snage i izdržljivosti. Total body workout vraća vas u top formu.

Total body workout kombinira aerobni trening srednjeg ili visokog intenziteta s vježbama snage, izdržljivosti i balansa. Aerobni dio treninga postepeno zagrijava tijelo i priprema ga za veće napore, dok se ostatak sata sastoji od niza ciljanih vježbi za cijelo tijelo uz upotrebu raznih rekvizita kao što su bučice, gume, male i velike lopte ili utezi. Atmosfera na satu prije svega je energična, oslobađa vas stresa i vraća vam dobro raspoloženje. Namijenjeno je početnicima i naprednim vježbačima.

Spartan 3000

Ovakav tip vježbanja omogućava da se u jednom treningu razvija snaga, eksplozivnost, brzina, izdržljivost i kondicija. Inače, funkcionalni trening popularan je i kao efikasan oblik treninga za sagorijevanje masnog tkiva. Zbog tog ova se metoda koristi i kao trening za redukciju masnog tkiva stoga je trening veoma intenzivan, a cilj je zadani program, tj. broj serija i ponavljanja završiti u određenom vremenu.

Za razliku od klasičnog bodybuilding treninga kod funkcionalnog treninga rekviziti su drugačiji, koristi se težina vlastitog tijela, a i metode vježbanja se bitno razlikuju od vježbanja u teretani. U treningu se trenira cijelo tijelo, suprotno od izolacija i 'splitova' po mišićnim grupama koje možemo naći u klasičnom fitnessu.

Trening 300 sastoji se od 6 različitih vježbi, sveukupno 300 ponavljanja kojih je cilj napraviti u što kraćem vremenu. Trening će se izvoditi 3 puta tjedno u ukupnom trajanju (uključujući zagrijavanje

i istežanje) od 60 minuta. Mogu ga raditi svi, početnici i sportaši i u kratkom razdoblju daje izvanredne rezultate koji se vide i na glumcima iz filma 300.

Power Yoga

Power Yoga opisuje snažan pristup stilu joge zvan Vinayasa. Riječ "Power" govori o intenzitetu kojeg uključuje ova vrsta yoge. Većina vježbi Power Yoge je po uzoru na stil Ashtaga. Stil Power Yoga koristi Ashtaga Vinayasa pozicije. Vinayasa pozicije su pozicije osnovnog oblika yoge. Za razliku od drugih oblika yoge, Power Yoga ne slijedi određeni koncept. To znači da se satovi Power Yoge mogu razlikovati jedan od drugoga (zajednički im je fokus na snagu i fleksibilnost). Ova raznolikost je glavna razlika između ovog i drugih oblika Yoge.

Power Yoga pomaže pri povećanju snage i fleksibilnosti. Ona također pomaže u povećanju otpornosti. Razni položaji unutar satova Power Yoge čine ju fizičkim, mentalnim i emocionalnim izazovom. Vježbe su osmišljene kako bi jačale i razvijale cijelo tijelo. One pomažu sagorijevanju kalorija, ubrzanju metabolizma, povećanju mišićne mase i oslobađanju od stresa. Namijenjeno je početnim i naprednim vježbačima.