

Program vježbanja Callanetics

Callanetics metoda je idealna za gubljenje težine uz istovremeno oblikovanje mišića, zato što se vježbanjem uključuje rad svih mišića u aerobnom režimu rada, uz upotrebu bučica, bez koreografije. Callanetics "Active Energy" se sastoji od tri različita treninga koji čine cjelinu:

Cardio callanetics

Cilj je aktivirati mišiće, te potaknuti veću potrošnju kalorija, znojenje i izbacivanje toksina.

Ovaj se trening izvodi uz glazbu koja je dizajnirana za klasični aerobik uz upotrebu step klupe te pokrete rukama koje su opterećene utezima u usporenom tempu radi većeg efekta na mišiće. Nakon zagrijavanja, cardio se izvodi 20-25 minuta, s bučicama male težine uz veliki broj ponavljanja što polaznike dovodi do izgaranja masti. S druge strane, rad nogama potiče znojenje, te kao takav povoljno utječe na kardiovaskularni sustav.

U drugom dijelu sata se rade vježbe za trbuh, bedra, stražnjicu i na kraju treninga - istezanje.

Workout callanetics

Radi se o djelu treninga koji se izvodi na podu. Cilj ovog sata je mišićna izdržljivost, odnosno tonus mišića. Upotrebom velikog broja ponavljanja dobiva se povećanje mišićne mase i smanjenje masnog tkiva u određenom mišiću.

Fokus je na mišićima leđa i kralježnici, dok se u drugom dijelu sata rade vježbe za donji dio tijela. Na kraju je ponovno istezanje.

Kombinacija

Kombiniraju se oba programa, radi bolje potrošnje kalorija ubacuje se kretanje, kombinacije rukama i nogama. Također ćete se znojiti, ali malo manje nego na cardio callaneticsu jer je pažnja usmjerena na gornji dio koji treba također dovesti do zamora, što je cilj ovog treninga. Više se obrađuju trbuh, bedra i stražnjica.

Treninzi su namijenjeni za svakog. Program nije zahtjevan u smislu pamćenja koreografije jer polaznici jedino trebaju biti koncentrirani na to koji im mišić radi i na koordinaciju tijela. Pogodan je za osobe koje sjede te zbog toga imaju problema s leđima.