



U svom treningu koristimo savremene trenažne metode radi ostvarivanja svih ciljeva koje želimo da postignemo u treningu.

Bilo da su vasi ciljevi usmereni na redukciju telesne težine, povećanje mišićne mase, samnjenja bolova u leđima ili povećanja izdržljivosti i snage, naši fitness treneri će vam kroz svoje programe vežbanja pomoći da te ciljeve i ostvarite.

Vreme trajanja jednog treninga je između 30 i 60 minuta, u zavisnosti od trenutnog nivoa vaše pripremljenosti.

Vaš trenutni nivo pripremljenosti naši treneri procenjuju specijalnim probnim treningom koji je potpuno besplatan.

Nakon probnog treninga niste u obavezi da nastavite da trenirate sa nama.

Struktura jednog treninga izgleda ovako:

Foam rolling-a ili masiranje na spužvastom valjku kojim uklanjamo mišićnu napetost i pripremamo tkivo za početak treninga.

Vežbe za povećanje pokretljivosti predstavljaju sledeći korak u pripremi organizma za rad.

Osnovni cilj vežbi je dostizanje punog opsega pokreta u zglobovima, kao i učenje osnovnih obrazaca kretanja koje ćemo upotrebljavati u treningu, ali i u svakodnevnom životu.

Vežbe za povećanje snage predstavljaju glavni deo treninga u kome je cilj razviti stabilnost i snagu core mišića i mišića celog tela.

Stretching - vežbe istezanja rade se na kraju treninga, a u cilju povećanja fleksibilnosti mišića i ubrzavanja procesa oporavka nakon treninga

U svom treningu koristimo:

{module [59]}

**Foam rollere** – sredstvo koje je već u inostranstvu dugo u upotrebi, kod nas još u povoju,

podrazumeva samo masažu koja se izvodi na spužvastom valjku.

Pomocu foam roller-a, odnosno valjka radimo na dubinskoj pripremi tkiva, uklanjanju mikroožiljaka, kao i na smanjenju bolova i mišićne napetosti.

{module [61]}

**Tegove** – osnovno sredstvo u razvoju snage, prevenciji povreda i izgradnji mišića.

Omogućavaju pokrete u sve tri ravni, pružaju velike mogućnosti u pogledu broja vežbi, kao i veliki stepen efikasnosti.

{module [60]}

**Elastične gume** – takodje sjajno sredstvo koje se koristi u cilju povećanja snage, prevencije i rehabilitacije nakon povrede.

Omogućava izvođenje vežbi u svim ravnima pokreta, što obezbedjuje veliku efikasnost kao i veliki broj vežbi koji stoji na raspolaganju.

{module [62]}

**Medicinske lopte** – odlično pomoćno sredstvo koje se koristi u razvoju snage celog tela.

{module [63]}

**Prostirke za vežbanje** – omogućava izvođenje različitih vežbi snage i istezanja koje treba uraditi na podu.

{module [64]}

**Vežbe sa otporom sopstvenog tela** – bilo da je u pitanju povećanje pokretljivosti, fleksibilnosti, snage ili stabilnosti celog tela vežbe sa otporom sopstvenog tela mogu imati puno pozitivnih uticaja kako na zdravlje tako i na celokupan izgled.

{module [67]}

**Kettlebell, girja ili rusko zvono**, je zaista jedinstven rekvizit. Profesionalni sportisti i lični treneri vrlo brzo su prepoznali sve prednosti KB-a. Eksplozivna snaga, superiorna izdržljivost, savršen izgled i definicija muskulature poput grčkog junaka.

Šta još možete poželeti?