

OFERTA ZAJĘĆ

Aqua fitness

Aqua Fitness to aktywność fizyczna obejmująca różne formy ruchu w wodzie, wpływająca na poprawę samopoczucia i zwiększenie sprawności fizycznej. Systematyczna aktywność ruchowa w środowisku wodnym stanowi ważny czynnik profilaktyki chorób przewlekłych oraz poprawy stanu zdrowia we wszystkich etapach życia człowieka. Udział w zajęciach nie wymaga umiejętności pływania i ćwiczyć mogą osoby w różnym wieku. Ćwiczenia w wodzie polecane są dla osób z otyłością, schorzeniami układu krążenia, artretyzmem, osteoporozą i innymi chorobami układu kostno-stawowego.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Różne formy ćwiczeń ogólnousprawniających poprawiające sprawność fizyczną, prowadzące do zwiększenia siły mięśniowej, poprawy koordynacji, równowagi, elastyczności mięśni, mobilizacji kręgosłupa. Gimnastyka funkcjonalna w oparciu o ćwiczenia z oporem własnego ciała, z wykorzystaniem piłek lekarskich, lasek gimnastycznych oraz drobnego sprzętu poprawiających zarówno siłę jak i zakres ruchów w stawach oraz zwiększające kondycje fizyczną.

Nordic walking

Nordic walking to technika marszu, polegająca na połączeniu wydłużonego kroku z intensywnymi wymachami ramion i wykorzystaniu kijów do efektywnego odbicia. Marsz, który jest formą wysiłku wytrzymałościowego, pomaga kształtować wydolność fizyczną. Zdrowotne efekty maszerowania z kijami związane są z profilaktyką chorób metabolicznych i układu krążenia. Marsz z kijami to także wysiłek oporowy, dzięki któremu wzmacniają się mięśnie, a przy poprawnej technice wykonania można je zaangażować nawet w 90%. Ćwiczenia wzmacniające pozwalają na kształtowanie i utrzymanie prawidłowej sylwetki, poprawiają sprawność funkcjonalną, a także stanowią profilaktykę osteoporozy.

Smovey®

Smovey® od początku było synonimem ruchu sprawiającego radość i powodującego uśmiech. Wymyślona nazwa własna, składa się z trzech angielskich słów: „swing – move & smile(y)” co można tłumaczyć na: „kołysz się – ruszaj się i uśmiechaj się”. Trening z wykorzystaniem smovey® jest bardzo prosty, a mimo to efektywny i to głównie w tym tkwi sukces zielonych pierścieni. Każdy jest w stanie wykonywać z nimi ćwiczenia, aby poprawić lub ustabilizować swój stan zdrowia. Motto ćwiczeń ze smovey® brzmi „ruch na wzór natury” – czyli naturalne ruchy, praca zamachowa ramion, stabilizacja tułowia, dynamiczna i sprężysta praca nóg. Priorytetem dla ćwiczącego powinno być uwzględnienie indywidualnego samopoczucia i nastroju. Poprzez świadome odprężenie uzyskane dzięki kojącemu działaniu wibracji, w treningu ze smovey® można odtworzyć naturalne wzorce ruchowe i właściwy rytm aktywności, a także osiągnąć pełny relaks.