

Individualni treninzi

Potreba za individualnim treningom se javila još kod starih Grka prilikom spremanja za Olimpijske igre. Danas je ona još veš zbog našina na koji šivimo. Sve dovodi do bršeg starenja, bršeg premaranja, povešane napetosti. Mošda je teško poverovati, ali jedan trening moše da vam pomogne.

Personalni trening moše da vam garantuje 80%-tni rezultat. Svaki trener moše da odradi nekoliko "baterija" testova i ustanovi vaše trenutno stanje pa na osnovu toga da vam pomogne u rešavanju nastalih problema ili u sprešavanju nastajanja istih. Baterija testovi su testovi za koje postoje tabele, odnosno ti testovi su radjeni na hiljadama ljudi i postoje veš gotovi rezultati i šablioni kako se izvode. Danas je gotovo nemoguše raditi sa nekim a nemati nikakve rezultate.

Kardio Trening

Trening Snage

Trening za poveštanje tonusa mišiš

Program za mlade od 14 do 19 godina

Program primeren uzrastu i individualnim karakteristikama pomenutog uzrasta. Akcenat je na jašanju lešnih i trbušnih mišiš, sprešavanju ili otklanjanju deformiteta kišmenog stuba nastalih zbog naglog rasta, lošeg dršanja i dugotrajnog sedenja. A odrešena pašnja se poklanja i velikim mišišnim grupama tela: nogama, grudnom i ramenom pojasu.

Program za leÅ¡enje vratno-ramenog sindroma

Napredak civilizacije doneo nam je i savremene bolesti, ali mi smo tu da ih spreÅ¡imo , a moÅ¡da i izleÅ¡imo. Program podrazumeva jaÅ¡anje odreÅ¡enih miÅ¡iÅ¡a uz istovremeno rastezanje drugih. Ovom programu treba da se podvrgnu sve osobe koje oseÅ¡aju bolove u pomenutoj regiji i one koje veÅ¡tinu dana provode u sedeÅ¡em poloÅ¡aju (za kompjuterom, za volanom...), Å¡ak i ako ne oseÅ¡aju bolove, ali primeÅ¡uju da imaju loÅ¡e drÅ¡anje.

Program regulisanja telesne teÅ¡ine i kompozicije

NajkraÅ¡e reÅ¡eno:
veÅ¡banje + pravilna ishrana. Optimalan trening, što znaÅ¡i minimum 3x nedeljno po 1h i postepeno korigovanje ishrane (poveÅ¡anje ili smanjenje kalorijskog unosa, zavisi od uzroka gojaznosti). Nenapornim ali upornim veÅ¡banjem oslobodiÅ¡ete se suviÅ¡nih kilograma.

Anticelulit program

Veoma efikasan naÅ¡in da se za relativno kratko vreme otarasite celulita. Program se sastoji od 10 tretmana masaÅ¡e i aerobnih treninga.

Program izgradnje mišićne mase

Program veoma popularan kod mnogih delova populacije. Veliki, a u poslednje vreme i lepo oblikovani mišići su svakog muškarca. Nedovoljno znanje najčešće dovodi do pretreniranosti ili do slabih rezultata. Naši treneri pokažu vam na pravi način put do lepe figure.

Stretching-trening gipkosti

Nenaporan i nadasve prijatan vid treninga. Rezultati se veoma brzo oćavaju, a koristi od ovakvog vida treninga su velike. Napravite mali test: pokušajte da dodirnete prstima ruku pod ispred sebe, a da vam pritom kolena budu ispravljena. Ako ne uspete, treba da se podvrgnete ovom treningu.

Parterni trening

Trening bez upotrebe sprava namenjen osobama koje ne vole sprave, mašine i tegove, ali vole da se bave fitnessom. Prednost ovog programa je veća potrošnja kalorija zbog veće angažovanosti muskulature pri vježbanju usled potrebe održavanja stava i usmerenosti pokreta, na šta uglavnom ne moramo da obraćamo pažnju kada vježbamo na mašinama i spravama.

Trening sa liÄ•nim trenerom

Bez sumnje najkvalitetniji vid treniranja. AngaÄ¼ovanjem liÄ•nog trenera moÄ¼ete da se prepustite uÄ¼ivanju u treningu bez razmiÅ¼ljanja da li Ä¼ete postiti rezultat i da li Ä¼ete skrenuti sa pravog puta jer znanje i iskustvo vrhunskog trenera dovede vas do cilja brzo i efikasno. Ova vrsta saradnje podrazumeva da vaÅ¼ trener konstantno nadzire vaÅ¼ rad, planira i kreira treninge.