

Grupni aerobni

Nastali iz potrebe za druÅ¾enjem i veÅ¾banjem, ali zbog brzog zasiÅ¶enja ljudi i razliÅ™itih ukusa brzo su se razvijali i nastajali su novi oblici. U poÄ™etku je to bilo obiÄƒno veÅ¾banje u grupi, kasnije su dodali muziku, pa krenuli da prate ritmove da bi danas postojalo preko 20 vrsta grupnih treninga i svi su popularni.

Yoga

Hatha yoga predstavlja izvanredne fiziÄƒke veÅ¾be koje angaÅ¾uju svaku taÅ™ku na telu. Kroz poze koje ukljuÄƒuju ravnoteÅ¾u, tehnike disanja i opuÅ™tanja, ostvaruje se pojaÄƒan protok energije. Äƒime se telo dovodi u optimalno fiziÄƒko stanje, um se smiruje, svest postaje jasna, misli povezane.

Power yoga je podvrsta hatha joge koja pojaÄƒava dubinu koncentracije i bolji energetski protok unutraÅ™njih procesa (fizioloÅ™kih i intelektualnih), a finalizuje se kroz accu-yogu (aku-jogu) koja predstavlja veÅ¾be disanja kombinovane sa tretmanom akupunkturних taÅ™aka. Äƒiji je cilj revitalizovanje organa dovedenih u (pred) patoloÅ™ko stanje usled smanjenog protoka energije.

Pilates

Pilates je revolucija u veÅ¾banju duha i tela. Dizajniran za sve fitness nivoe, bez obzira na godine, iskustvo i pol. OseÄƒaÄƒete se snaÅ™nijim, postaÄƒete gipki i svesni pravilnog drÅ¾anja tela. VeÅ¾bajte uz prijatnu muziku, pobedite stres, i u leÄƒima. OjaÄƒajte stomak, leÄƒa i bedra. VeÅ¾be se izvode precizno, kroz disanje i ravnoteÅ¾u. Ovo je sjajan naÄƒin da izbalansirate vaÅ™ program veÅ¾banja.

Korekcija & oblikovanje

Program umerenog intenziteta i primeren mogućnostima vešbača. Sačinjen je od vešbi razgibavanja, vešbi oblikovanje rastezanja mišića. Akcenat je na mišićima leđa, trbušnim i mišićima nogu. Upravljanje ovim programom ukloni bolove u telu, zadržava eljenu vitalnost i vedar duh.

High energy

Kombinacija tae bo-a i klasičnog aerobika. Nema koreografije, nema mnogo vešbi, a opet je zanimljiv za sve. U prvom delu treninga se rade udarci i razni stepovi, dok se u drugom delu forsiraju vešbe.

Tae bo

Jedan od najpopularnijih grupnih fitness programa. Odlikuje ga visok intenzitet vešbanja i veoma zanimljiva koreografija. Namenjen je dinamičnim osobama koje vole akciju. Sačinjen je od elemenata iz borilačkih sportova (udarci nogama, rukama). Program pored podizanja nivoa fitnesa podiže i nivo samopouzdanja.

Aerobic

Kombinacija više stilova aerobic-a. Određen broj osoba se brzo zasiti ako upravljava jednu vrstu treninga, zato ovaj program omogućava da svaki put kad dođete na trening radite nešto sasvim novo i drugačije. Programi se smenjuju nedeljno (rad sa loptom, elastičnim trakama, palicama, stepperima itd.).

Step aerobic

Nastao 1989. iz potrebe za nekim drugim. Vrlo brzo je postao jako popularan i brzo se razvio do te mere da postoje razliĉiti nivoi koji se dele po brzini muzike, visini stepera i komplikovanosti koreografije. Danas je malo pravih instruktora stepa, ali oni koji to rade, rade sa ljubavlju i kod njih je uvek odliĉan provod i bolji trening.