CENNIK STREFY CARDIO-SIŁA

Zapytaj instruktora o trening indywidualny !!!

Do Państwa dyspozycji oddajemy:

8 rowerów treningowych

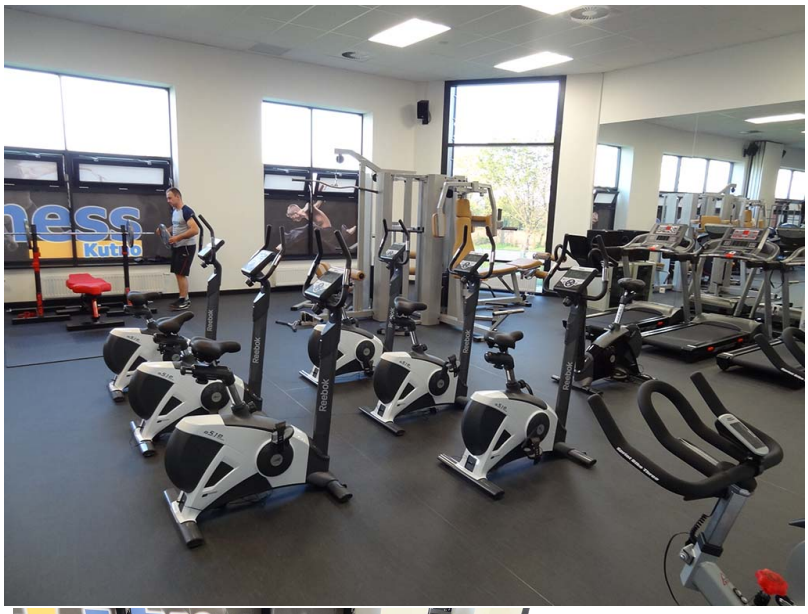
3 orbitreki

4 bieżnie treningowe

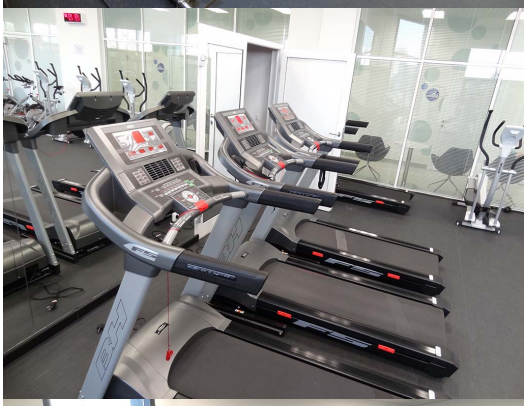
8-mio stanowiskowy atlas

ławeczkę z ciężarami

oraz bramę bramę Marbo Sport




tness
Kutno







Aby wykupić karnet OPEN należy posiadać kartę Aqua-Pass. Jednorazowy koszt karty 5 zł.

TRENINGI

1. TRENING SIŁOWY (oporowy)

Właściwa sprawność mięśni jest tym, co pozwala Ci wykonywać codzienne czynności, takie jak wchodzenie po schodach, wstawanie z łóżka, czy schylanie się po ciężkie przedmioty. Ćwiczenia oporowe prowadzą do wzrostu siły mięśniowej poprzez zmuszanie ich do większej niż zwykle pracy, zwiększają jakość Twoich mięśni, wytrzymałość kości oraz poprawiają metabolizm organizmu. Wpływają na wygląd Twojej sylwetki i regulują wiele procesów wewnętrznych mających bezpośrednie przełożenie na sprawność i odpowiednie funkcjonowanie naszego ciała. Trening siłowy kształtuje tonus mięśniowy całego ciała, zwiększa wytrzymałość ścięgien i więzadeł redukując przy tym ilość tkanki tłuszczowej. Systematyczne ćwiczenia mogą dodać wiary we własne siły i zmotywować do dalszych działań. Istnieją różne metody ćwiczeń oporowych włączając w to wolne ciężary, maszyny obciążające, ćwiczenia wielostawowe i te wykorzystujące ciężar własnego ciała. Czuj się zdrowo i podobaj się sobie!

Nasza propozycja cykli treningu siłowego to:
- **wytrzymałość – ** m.in. siedmio-stacyjny atlas treningowy
- **siła –** m.in. wolne ciężary, hantle, sztangi, gryfy itp.
- **budowanie masy mięśniowej –** m.in. maszyny obciążające, wolne ciężary
- **rzeźba** – m.in. ćwiczenia wielostawowe, ciężar własnego ciała, atlas treningowy

UWAGA! Każdy z tych cykli często określany jest innymi obciążeniami, ilością serii, ilością powtórzeń w serii oraz innym czasem odpoczynku pomiędzy poszczególnymi ćwiczeniami.

2. TRENING KONDYCYJNY (aerobowy)

Treningi te powodują zmiany w czynności układu krążenia, układu oddechowego oraz czynności metabolicznych, ponieważ wykorzystują procesy tlenowe o różnej intensywności, którą ustalamy na podstawie podstawowych przedziałów naszego tętna. Określenie intensywności danego treningu będzie wpływać na to, którą ze sfer ruchowych będziemy kształtować. Niezależnie od tego czy chcesz spalić tkankę tłuszczową czy poprawić swoją wytrzymałość przed startem w zawodach, określ z Instruktorem sferę ruchową na podstawie przedziałów Twojego tętna i zacznij regularnie ćwiczyć! Dzięki temu zwiększysz pojemność życiową płuc oraz ich maksymalną wentylację. Poprawi to Twoją kondycję, co będzie miało bezpośredni wpływ na funkcjonowanie w życiu. Najefektywniejsze tętno dla ćwiczeń aerobowych mieści się w przedziale od 55% do 85% tętna maksymalnego.
Początkujący powinni zacząć od dolnego progu i wraz ze wzrostem wydajności mogą trenować coraz intensywniej. Jeśli Twoim celem jest zrzucenie zbędnych kilogramów, powinieneś utrzymywać się przy dolnej granicy - ćwiczyć bez dużego wysiłku ale przez długie okresy czasu (40-90 min). Jeśli chcesz przede wszystkim zwiększyć swoją wydolność i wzmocnić układ krwionośny, możesz trenować bardziej intensywnie. Należy jednak zawsze pamiętać, żeby nie

przesadzać z intensywnością i tempem wykonywanych ćwiczeń.

Nasza propozycja treningu kondycyjnego to:
- ćwiczenia interwałowe – m.in. bieżnia treningowa
- cardio (tlenowy) – m.in. trenażer, stacjonarny rower treningowy
- anaerobowy (beztlenowy) – m.in. stacjonarny rower spinningowy

3. TRENING OBWODOWY

To połączenie dwóch wyżej opisanych treningów**.** Scala cechy treningu wytrzymałościowego i siłowego. Pozwala spalić tłuszcz, wymodelować i ujędrnić ciało oraz poprawić kondycję. Ponieważ stosuje się przy nim stosunkowo niewielkie obciążenia, trening obwodowy nie prowadzi do znacznego przyrostu mięśni. Pojedyncza jednostka treningowa trwa około 45min. Charakterystyka treningu obwodowego polega na ustaleniu od kilku do kilkunastu ćwiczeń, które wykonujemy bez przerwy, przechodząc bezpośrednio z jednej “stacji” na drugą. Przerwy na odpoczynek wykonujemy dopiero po skończeniu całego obwodu. Takie ćwiczenia często nazywane są „Treningiem stacyjnym” wykorzystywanym w wielu dyscyplinach sportu. Podobny przebieg mają również ćwiczenia “łączone”, „dwu-sety”, „tri-sety” czy „superserie”, stosowane jednak częściej podczas Treningów Siłowych.

Nasza propozycja treningu obwodowego to:
- trening stacyjny – m.in. atlas treningowy siedmio-stacyjny, ławka treningowa, wolne ciężary (niewielkie obciążenia)

4. TRENING FUNKCJONALNY

Ukierunkowany jest on na usprawnienie aparatu ruchu, polepszenie samopoczucia i poprawę ogólnej sprawności bez obciążania organizmu ogromnym wysiłkiem i bez nacisku na wielki wyczyn. Jest on coraz częściej stosowanym rodzajem treningu, wywodzącym się z technik rehabilitacyjnych. Podstawowym założeniem jest wykorzystanie jego efektów podczas życia codziennego, dlatego przy planowaniu takiego treningu musimy określić naszą mobilność, czyli zakres ruchu. Trening funkcjonalny poprawia równowagę mięśni, korygując w ten sposób wady postawy. Wpływa bardzo dobrze na poprawę wytrzymałości mięśniowej, redukcję tkanki tłuszczowej, stabilizację stawów, dzięki czemu zmniejszamy ryzyko wystąpienia kontuzji podczas ćwiczeń oraz codziennych obowiązków. Jest to trening w którym stosujemy zarówno ćwiczenia izolowane jak i wielostawowe wykorzystujące przede wszystkim ciężar własnego ciała. Największym atutem takiego treningu jest brak przeciwwskazań do jego wykonywania.

Pytania dotyczące treningów: cs_instruktorzy@mosir.kutno.pl

Regulamin strefy Cardio Siła

dla zdrowia i energii