

FITNESA UN VESELĪBAS DIENA / 25.10.2015 12:00 OLAINES SPORTA NAMĀ!

* **BĒRNI SPORTO** - treniņā apvienoti vingrinājumi un uzdevumi vispārējās fiziskās sagatavotības un sociālo prasmju attīstīšanai dažādu rotaļu un spēļu formā. Treniņā bērni iegūst izpratni par kustību funkcionalitāti, attīstot dažādas fiziskās īpašības.

* **NŪJOŠANA** - augstas efektivitātes sportiska nodarbe, kurā tiek izmantota pareiza nodarbības metodika, soļošanas tehnika un īpašas nūjas vienmērīgai ķermeņa noslogošanai. Nūjošana nodarbina ap 90% cilvēka muskuļu, īpašo nūju un soļošanas tehnikas pielietojums palielina nodarbību efektivitāti gandrīz uz pusi. Nodarbībā visiem dalībniekiem tiks piešķirtas nūjošanas nūjas!

* **HIIT** - augstas intensitātes intervāla treniņš (High-Intensity Interval Training), kurā aktīvi mijās dažādi augstas intensitātes vingrinājumi ar īsiem atpūtas brīžiem.

* **STEP** - Vidējās intensitātes aerobikas nodarbība, izmantojot Step – platformu. Klasiskās aerobikas kustības izpilda uz speciālas Step – platformas

* **TABATA** - Zinatniski un eksperimentāli pamatots augstas intensitātes intervāla treniņš. Treniņa pamats sastāv no 4 minūšu cikla, ietverot 8 intervālus – 20 sekundes intensīva daļa un 10 sekundes pauze. Tabata ir viens no visefektīvākiem intervāla treniņiem, kas ir atzīts visā pasaulē.

* **BODYART** - funkcionāla treniņa sistēma, kas nodrošina visa ķermeņa pareizu darbošanos un trenē cilvēku kā funkcionālu kopumu. Sistēma ietver sevī terapeitiski iedarbīgāko no fizioterapijas, ārstnieciskās vingrošanas, jogas, elpošanas tehnikām, Do In vingrošanas sistēmas, ČĶ (Qi) kustībām, klasiska spēka un lokanības treniņa, stiepšanās vingrinājumiem, kā arī īpašus bodyART® oriģinālos vingrojumus.

* **CROSS FIT** - daudzveidīgs augstas intensitātes funkcionāls treniņš. CrossFit, galvenokārt, balstās uz 3 elementu (kardio treniņš, olimpiskā svarcelšana, vingrošana) apvienošanu, kvalitatīvā, kontrolētā un lielākoties, intensīvā grupas nodarbībā.

* **TRX** - piekares treniņu sistēma attīsta spēku, izturību, stabilitāti, lokanību un dziļo muskulatūru. Treniņa laikā kā "apsmagojums" tiek izmantots ķermeņa svars. Veicot vingrinājumus ir jānotur poza un stabilitāte, kas savukārt liek darboties dziļajai muskulatūrai, tādēļ treniņš ir īpaši efektīvs.