

Balans Fitness. Nodarbību apraksts.

TBS & STEP – intensīvā un funkcionālā nodarbība ar Step-platformu, nodarbība ļauj pēc iespējas īsā laika periodā sasniegt vēlamu rezultātu. Šī programma ar ķermeni strādā kompleksā veidā, ietekmējot visas muskuļu grupas, nodarbība apvieno kardio un spēka treniņu.

SUPER PRESS - Aerobika vēdera preseī - pārsteidzoši efektīvs vingrojumu komplekss, pasniegts vairākkārt atkārtojamā režīmā. Vingrojumi vēdera preseī tiek papildināti ar vingrojumiem citām muskuļu grupām (īpaša uzmanība pievērsta jostasvietas muskulatūrai, kur koncentrējas muskuļi - antagonisti). Šāda kombinācija ļauj efektīvāk attīstīt vēdera preses muskuļus, vienlaicīgi atbrīvojoties arī no liekās tauku masas.

TOTAL BODY SHOCK – ir augstas intensitātes treniņš, kurš piemērots cilvēkiem ar labu fizisko sagatavotību. Optimāla kardio slodzes un izturības vingrinājumu kombinācija ļaus jums rūpīgi strādāt ar visām muskuļu grupām 1 stundu laikā, sadedzināt līdz par 800 kalorijām, nostiprināt sirdi un asinsvadu sistēmu, palieliniet izturību, aktivizēt vielmaiņu un iegūt stingru ķermeni.

TRX - Spēka treniņš bez vertikālas slodzes uz mugurkaulu. TRX ir piekares sistēmas treniņš, kurā galvenais slodzes elements ir katra lietotāja ķermeņa svārs, kas vienlaicīgi iesaista 90% no visiem muskuļiem.

BODY TONING - Vidējas intensitātes aerobikas nodarbība ķermeņa formas veidošanai, spēka un izturības attīstīšanai, kurā izmanto hanteles, nūjas, stienus, gumijas utt. Nodarbība piemērota dažādiem sagatavotības līmeņiem.

PILATES Roll&Relax - Vingrojumu sistēma, kas balstās uz ķermeņa spēka centra attīstīšanu un vispārēju ķermeņa simetrisku veidošanu. Vingrinājumi palīdz atbrīvojties no sasprindzinājuma, uzlabo stāju un, vienlaicīgi trenējot visas muskuļu grupas, uzlabo koncentrēšanās spējas. Nodarbība piemērota dažādiem sagatavotības līmeņiem.

STRETCHING - Vingrinājumu komplekss, kas veicina saišu attīstību. Sistemātisku vingrinājumu veikšana ļauj nostiprināt roku, kāju, muguras, vēdera saites.

YOGA - tas ir fizisku vingrinājumu pilns komplekss, kas sekmē kopēju pašsajūtas uzlabojumu. Viņa ietver sevī pietiekami viegli izpildāmas kustības. Šis komplekss ļauj gan saglabāt, gan būtiski palielināt, locītavas kustīgums, kā arī nostiprināt muskuļu korseti.

KUNDALINI YOGA - Kundalini jogas nodarbības ir dinamisku ķermeņa pozu, prānajamas, mantru, mūzikas un meditācijas apvienojums, kas iemāca relaksēties, dziedināties un būt pacilātiem. Kundalini joga ir viens no garīgākajiem jogas veidiem. To uzskata par augsti attīstītu jogas vingrinājumu un meditācijas apvienojumu.

BODY ART - Nodarbības pamatā ir ieelpas un izelpas princips, spēka un pilates vingrinājumi, fizioterapijas elementi. Visi bodyART vingrojumi un pozas vienlaicīgi attīsta vairākas muskuļu grupas.

BODY MOTION - tā ir nodarbība priekš tiem kuri grib iemācīties dejojot neskatoties uz vecuma ierobežojumiem. Strādājam ar ķermeni – stāju, gaitu, plastiku un lokanību.

ZUMBA® FITNESS - šī ir dejas fitnesa programma, kas ir balstīta uz latīņamerikāņu mūzikas un pasaules ritmiem; visefektīvākā, inovatīvāka un jautrākā mācību programma visiem apmācības līmeņiem, kura iekaroja visu pasauli.

CĪŅAS MĀKSLAS SISTĒMA - Unikāla programma, kura uzlabo ķermeņa kontroli ekstrēmās situācijās. Veicina pareizu elpošanu un ķermeņa atslābināšanu. Noņem stresu un bailes kritiskās situācijās.

Māca pārvarēt bailes un aizmirst par trauksmes pazīmēm.

Balans Aqua. Nodarbību apraksts.

BODY SHAPE - aerobikas nodarbības ar sabalansētu slodzi. Tiek nodarbināta gan ķermeņa apakšējā, gan augšējā daļa. Attīsta spēku, izturību, kustīguma amplitūdu un locītavu lokanību. Uzlabo elpošanu, koncentrēšanās spējas, emocionālo noskaņojumu. Palīdz cīņā ar stresu un hronisko noguruma sindromu.

AQUA AEROBICS - nodarbību komplekss tiek vērsts uz stiepšanos, elastību, svāra samazināšanu, auguma korekciju. Bez slodzes uz mugurkaulu. Piemērots dažāda vecuma cilvēkiem ar dažādu līmeņu fizisko sagatavotību.

AQUA FITNESS - piemērots jebkuras fiziskās sagatavotības līmenim. Jūs varēsiet iegūt skaistas formas, pilnībā izmantojot ūdens pretestību. Nodarbībās tiek izmantots dažāds inventārs pamatmuskuļu grupām: preses, muguras, sēžas, roku un kāju muskuļiem.

Balans, International Wellness Centre

Adrese: Meža prospekts 49, Jūrmala

67 755 331 | info@balans.lv

www.iwcbalans.com

