

---

## POPIS SKUPINOVÝCH LEKCÍ

### TRX<sup>®</sup>

---

Zkratka pro „Training Resistance Exercise“ - závěsný systém je originální nářadí využívající pouze hmotnost cvičence jako dominantní faktor pro zátěž při cvičení. TRX<sup>®</sup> buduje svalovou sílu, rovnováhu, flexibilitu a aktivuje stabilizační svalstvo po celou dobu cvičení. Je určen pro cvičence všech fitness úrovní, tedy od začátečníků až po elitní sportovce. S TRX<sup>®</sup> můžete provádět nekonečné množství cviků, kdy jedinou intenzitou je úhel Vašeho těla oproti závěsnému bodu a Vaše tělesná hmotnost. TRX<sup>®</sup> procvičí nejen svalové partie, které jste zvyklí procvičovat při svých trénincích, ale zejména zapojí svaly o kterých jste doposud nevěděli. Při provádění každého cviku je maximálně aktivováno stabilizační svalstvo a jsou zachována všechna pravidla funkčního tréninku.

### TRAMPOLÍNKY

---

Aerobní cvičení na malých trampolínkách. Podstatou jumpingu jsou jednoduché poskoky na trampolínce. Jedná se o cvičení nenáročné na choreografii! Cvičení na trampolínkách pomáhá odhazovat nadbytečná kila a zvyšovat fyzickou kondici. Při cvičení na trampolínkách zapojujete hluboký stabilizační svalový systém, čímž se Vaše postava tvaruje a zpevňuje. Zažijete spoustu zábavy při cvičení v rytmu.

### FLIRT DANCE

---

Vybrané prvky z latinskoamerických, orientálních tanců, moderny nebo street dance. Dávka zdravého sebevědomí v kombinaci s taneční průpravou a vybraním těch správných pohybů, udělá z každé z nás sexy ženu.

A o tom je flirt dance. Představuje spojení tance, tvarování postavy a upevňování pozitivního pohledu na sebe sama. Flirt dance je účinná forma protažení a posílení celého těla, obzvláště kritických partií, jako například hýždě, stehna nebo břicho.

### THERAPY

---

Naše speciální zdravotní cvičení se zaměřuje na bolavá záda, kloubní problémy, klienty s obezitou a kompenzací těla. Cvičení je zaměřeno na uvolnění, protažení a posílení svalů v problémových oblastech hlavně šíjové, hrudní a bederní páteře.

Hodina je sestavena převážně z pomalých vedených pohybů při kterých se snadněji naučíte využívat i svého dechu. Odstraníme různé dysbalance a pohybové stereotypy. V hodině se používají overbally (malé míče), posilovací gumičky, protahovací pásky a další náčiní. Cvičení je vhodné i pro seniory. Cvičí se naboso, při klidné hudbě, neběhá a neskáče se.

### BOSU<sup>®</sup> BODYFORM

---

Cvičení na „modré bublině“ je velmi účinné na posílení středu těla, tvaruje štíhlý pas. Po absolvování hodiny budete vědět o každém svalu ve vašem těle. Prevence bolesti zad.

### ZUMBA<sup>®</sup>

---

Tancování pro radost, zábavu a kondici, střídají se pomalé a rychlé části. Spojuje latinskou a exotickou hudbu s aerobními a tanečními pohyby (SALSA, MEREGUE, FLAMENGO, REGGETON).

---

## **POWER JOGA**

Dynamické cvičení jógy moderní doby, které je zaměřeno na uvolnění, protažení a posílení celého těla. Pozice (ásany) se opakují v koloběhu pozdravu slunci s plynulým dynamickým dýcháním. Důraz je kladen na koncentraci, dech a ovládnutí centra těla. Po lekci powerjógy budete odpočinutí a vitální. Lekce je vhodná pro každého bez zdravotních omezení.

---

## **FIT BALL**

Balanční míč je ideálním a dokonalým náčiním, které Vás donutí rozvíjet všechny pohybové schopnosti, zejména pohyblivost, koordinaci a rovnováhu. Již samotné sezení na míči zlepšuje správné držení těla a posiluje svaly v oblasti bederní páteře. cvičení na velkých balónech, posílení, protažení celého těla

---

## **RACE WALKER®**

Je žhavou novinkou mezi aerobními skupinovými aktivitami a je vhodná opravdu pro každého. Chůze na tomto stroji je tou nejpřirozenější cestou k fyzické kondici ať již pro těhotné, lidi s nadváhou, seniory či výkonnostní sportovce. Toto cvičení pozitivně působí na oběhový systém, snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění a optimalizuje krevní tlak. Jde o zdravý pohyb, který zvyšuje kondici, odbourává tukové zásoby a zbavuje stresu.

---

## **ORIENTÁLNÍ TANEC**

Ozdravný pohyb vycházející z krouživých pohybů pánve, střídá svalové napětí s uvolněním, vibrace s plynulým pohybem .Orientální tanec nepřetěžuje jednotlivé svalové skupiny ani klouby, zvyšuje cirkulaci krve, zbavuje tělo toxinů a zrychluje metabolismus . Optimálním způsobem tvaruje boky, stehna, břicho a hýžděové svalstvo . Orientální tanec má významný vliv na funkci ženských orgánů, podporuje plodnost, nastávajícím maminkám může usnadnit (po souhlasu lékaře) přípravu na porod i porod sám. Podstatný vliv má orientální tanec na poporodní zpevnění pánevního dna i rychlé zformování postavy po porodu. Ve zralém věku pomáhá orientální tanec zmírňovat klimakterické potíže. Orientální tanec Vám dodá sebevědomí.

---

## **KRUHOVÝ TRÉNINK**

Krátké, intenzivní a velice efektivní a motivující cvičení, které Vás rychle dostane do formy. Hlavní výhody kruhového tréninku jsou : časově nenáročné cvičení (30 - 45 min), jednoduché cviky - jednotlivé cviky zvládne opravdu každý, zábavná forma - na každém stanovišti cvičíte na jiném stroji, motivující cvičení - na každý cvik máte jen 1 minutu, proto se snažte vyvinout maximální úsilí a trenér Vám k tomu ještě pomůže.

---

## **STAR BIKE**

Energeticky účinné skupinové cvičení na stacionárních kolech, které spojuje hudbu, motivaci a představitost do jednoho celku s přesně dávkovaným tréninkem. Tento originální cyklistický program nabízí fyzické a psychické prvky sportovního tréninku lidem každého věku a úrovně zdatnosti.

---

## **PUMP® + STEP**

Nová tvář skupinového kondičního cvičení vstupuje do českých aerobních sálů a sportovních klubů! Představte si lekci, kde se vám podaří pro vaše klienty specificky s ohledem na každého jednotlivce vytvořit takový program, při kterém se potká intenzivní spalování tuku, nárůst svalové hmoty a vytrvalostní posilování. A nyní si představte program, kde si každý cvičenec skutečně najde svůj prostor. Z běžného posilování se díky zavádění mnoha nových forem a taktik, jak ošálit svaly, téměř úplně vytratily základní cviky, které tvoří skelet pro optimální posílení a zpevnění všech svalových skupin. Díky PUMP FX má každý cvičenec několik možností při volbě optimální zátěže či intenzity cvičení. U této lekce jsou využívány i formy step aerobiku.



VITA SANA CLUB  
FITNESS LIFESTYLE 

---

## **FIT DANCE**

Zpevněte své tělo a posilte mysl zábavnou taneční formou. Veselá a dynamická taneční záležitost namixovaná z dancehallu, latinsko-amerických a street dance prvků. Tu a tam přidáme reggaeton a nějaký disco prvek. Vytváříme tak koktejl toho, co tančíme nejraději. Lekce jsou nabitě nejaktuálnějšími hity, stejně tak i vzpomínkami na staré „šlágry“ z Hříšného tance, Flashdance či Pomády. Hodina FIT Dance je určena pro všechny ženy bez rozdílu věku či tanečních schopností! Navozuje úžasnou náladu a vytváří nezaměnitelnou atmosféru. Hodina je postavená na jednoduchých prvcích, které zvládne každá z vás. Nečekají na vás žádné složité choreografie.