

Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM ZAJĘĆ

AKTYWNY RELAKS

NIEDZIELA

20.00–20.45 Zdrowy kręgosłup – program ćwiczeń, które mają na celu wpłynąć korzystnie na postawę ciała, zredukować dolegliwości bólowe w okolicy kręgosłupa, a także rozluźnić i usunąć przykurcze mięśniowe.

PONIEDZIAŁEK

08.00–08.45 Pilates – zestaw ćwiczeń, który w spokojny, kontrolowany sposób wzmacnia mięśnie całego ciała i poprawia ich elastyczność. Trening korzystnie wpływa na wygląd i psychikę, poprawia równowagę i świadomość ciała, niweluje bóle kręgosłupa i stawów, uczy poprawnego oddychania.

13.00–14.30 Nordic Walking – dzięki specjalnie zaprojektowanym kijkom, Nordic Walking jest doskonałym ćwiczeniem całego ciała dla osób w każdym wieku. Podczas marszu intensywnie pracują mięśnie grzbietu, obręczy barkowej i górnych kończyn, które naprzemiennie napinają się i rozluźniają. Ponadto trenowane są mięśnie pośladków, brzucha i pleców.

WTOREK

10.00–11.00 Fit Ball + Stretching – ćwiczenia z piłką angażujące do pracy wszystkie grupy mięśniowe, wymuszając właściwą postawę ciała i pracę nad równowagą. Ten trening nie tylko wzmacnia mięśnie i rzeźbi ciało, ale również przynosi ulgę, odciążając kręgosłup. To trening o niskiej intensywności i wysoce wymiernych korzyściach połączony ze stretchingiem polega na rozciąganiu (10-15 sekund) i rozluźnianiu mięśni (2-5 sekund).

16.00–16.45 Aqua Aerobik – rodzaj treningu aerobowego (tlenowego) – najzdrowszego dla organizmu, a ponadto najskuteczniej redukującego tkankę tłuszczową. Podczas wodnego aerobiku można spalić od 400 do 500 kcal w ciągu 45 minut – to więcej niż w czasie tradycyjnych zajęć. Ćwicząc w wodzie, musisz bowiem dodatkowo pokonać jej opór.

Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM ZAJĘĆ

AKTYWNY RELAKS

ŚRODA

10.00–11.00 BPU+ Stretching – BPU to skrót od "brzuch, pośladki, uda" i właśnie na tych partiach koncentrujemy się podczas treningu. Ćwiczenia mają charakter wzmacniająco-kształtujący. Wykonywane systematycznie modelują ciało i przyspieszają spalanie tkanki tłuszczowej.

16.00–16.45 Pilates – zestaw ćwiczeń, który w spokojny, kontrolowany sposób wzmacnia mięśnie całego ciała i poprawia ich elastyczność. Trening korzystnie wpływa na wygląd i psychikę, poprawia równowagę i świadomość ciała, niweluje bóle kręgosłupa i stawów, uczy poprawnego oddychania.

CZWARTEK

12.00–12.45 Interwał – trening polegający na zmiennej intensywności ćwiczeń – krótkie okresy intensywnego wysiłku przeplatają się w nim z dłuższymi okresami umiarkowanego wysiłku.

20.00–20.45 Stretching – stretching rozciągający i rozluźniający mięśnie.

PIĄTEK

08.00–08.45 Aqua Aerobic – ćwiczenia wykonywane w wodzie, które są połączeniem zajęć fitness, pływania oraz gimnastyki korekcyjnej.