



TINERGA
rekreacija in sprostitev

O P I S I V A D B

SKUPINSKE VADBE

info@tinerga.si

|

www.tinerga.si

|

041 900 089



SHAPE STEP

Vadbo SHAPE STEP smo v preteklih sezonah poznali tudi pod nazivom TNZ, FIT TINERGA. Vadba je bila vse od ustanovitve Tinerge zelo uspešna in smo jo z vsako novo sezono in z vsakim novim izobraževanjem, kongresom in odkrivanjem novih smernic in raziskav na področju skupinskih vadb dodajali nove oblike vadbenih delov in nove vaje, ter koreografije.

Vadba je primerna za začetnike, rekreativne in tudi zelo aktivne vadeče.

Vadba je sestavljena iz ogrevanja, 45-minutnega dela visoko intenzivne vadbe s poudarkom, da telesu dvignemo nivo metabolizma, ki porablja maščobo med vadbo in tudi po vadbi ter sproščanja, kjer telo vrnemo v umirjeno stanje. Glavni del vadbe se izvaja na stepu, brez ali z uporabo rekvizitov (uteži, bosu, žoge, step, kolebnice, elastike...), ter vključuje tudi vaje z lastno težo, s katerimi krepimo mišice trupa, nog, zadnjice in rok (počepi, poskoki, opore, izpadni koraki v več variacijah in stopnjah zahtevnosti).

TINERGA



KROŽNA VADBA (vadba po postajah)

Krožna vadba je tip vadbe, pri kateri kombinirate kardio vadbo in vaje za moč in v točno določenem zaporedju opravite več različnih vaj, ki skupaj tvorijo en krog oziroma en sklop. Vaje za različne mišične skupine si sledijo ena za drugo, brez (daljših) vmesnih počitkov, s ciljem v čim krajšem času porabiti maksimalen delež odvečne maščobe in izboljšati mišični tonus.

Vadba je izredno časovno učinkovita, z njo lahko oblikujete vse mišice telesa in porabite ogromno količino kalorij. Vaje so omejene s časom in ne s številom ponovitev, kar pomeni, da lahko, ne glede na starost, spol ali fizično pripravljenost, vadbo naredite z najvišjo možno intenziteto.

Vadba je sestavljena iz treh delov: ogrevanje, izbor vaj v glavnem delu in zaključni del z raztezanjem.

TINERGA



WTS® (vadba s prostimi utežmi)

Je sistem fitnes vadbe s prostimi utežmi v skupini. Narava vadbe povzroči znatno kurjenje maščob (povišana stopnja metabolizma) ter izboljšanje tonizacije, moči in vzdržljivosti celotnega mišičnega sistema. Po začetnem ogrevanju sledi trening vseh večjih mišičnih skupin. Vadba se zaključuje z aktivnim raztezanjem večjih mišičnih skupin.

WTS® je primeren za moške in ženske, mlade in stare, vrhunske športnike in začetnike, ker:

- povečuje vzdržljivost v moči,
- povečuje mišično in posledično zmanjšuje maščobno maso (zvišanje osnovnega metabolizma oz. presnove),
- povečuje kostno maso (je odlična vadba za preprečevanje osteoporoze),
- je odlična vadba za preprečevanje bolečin v hrbtenici, saj se s to vadbo močno okrepijo mišice hrbta.

WTS® je sestavljen iz več različnih vadbenih programov s prostimi utežmi, ki se razlikujejo glede na uporabljen princip treninga in rezultate, ki jih s posameznim treningom želimo doseči:

- WTS® LIFT 1 predstavlja osnovno stopnjo na kateri izvajamo predvsem osnovne vaje z lastno težo in prostimi utežmi. Izboljšujemo predvsem vzdržljivost v moči, tako, da uporabljamo manjše teže in večje število ponovite.
- WTS® LIFT 2 je nadaljevalna stopnja, kjer uporabljamo podobne principe treninga, dodajamo nove vaje in variacije, ter trening periodično menjamo na 8 – 12 tednov.

TINERGA



HIIT (visoko intenzivna intervalna vadba)

Visoko intenzivna intervalna vadba je aktivnost v intervalih, kjer se gibalne vaje izvajajo z visoko hitrostjo, močjo, eksplozivnostjo ..., sledi pa jim krajši interval z nizko aktivnostjo ali počitkom. Vsak interval izvajamo z največjo možno močjo in hitrostjo, a še vedno tehnično pravilno.

HIIT treningi prinašajo naslednje dobre dejne učinke:

- visoka poraba energije (kalorij), tudi še več ur po treningu (EPOC učinek),
- izboljšuje kardio-vaskularni (srčno-žilni) sistem,
- izboljšujemo anaerobno in aerobno vzdržljivost,
- izboljšane atletske zmogljivosti (moč, vzdržljivost, koordinacija, propriocepcija, ravnotežje, eksplozivnost),
- omogoča večji in učinkovitejši izkoristek kisika (VO₂ – aerobna kapaciteta),
- preprečuje poškodbe, ki nastajajo pri dlje časa ponavljajočih gibih (dolgi teki, ...),
- omogoča, da opravite več dela v krajšem času in s tem želene rezultate dosežete v krajšem času.

Vadba traja 40 min in je primerna za aktivne rekreativce, možna je prilagoditev.



PILATES IN ZDRAVA HRBTENICA

Je sistem vadbe, ki povezuje vaje za krepitev in gibljivost telesa. Pilates je 'Body&Mind' (Telo in duša) tehnika. Bistvo vadbe je krepitev mišic trupa (mišice medeničnega dna, trebušne in hrbtne mišice) oziroma centra naše moči. Ko izvajamo gibanje z nogami in rokami, ohranjamo stabilnost celega telesa s pomočjo mišic trupa. S tem mobiliziramo hrbtenico in izboljšujemo amplitudo gibanja oziroma gibljivost celotnega telesa.

Redni trening prinaša naslednje učinke:

- močnejšo hrbtno muskulaturo, kar preprečuje pojav bolečin v hrbtenici,
- bolj pokončno, pravilnejšo in lepšo držo v vsakdanjem življenju,
- močnejšo trebušno muskulaturo in s tem lepše oblikovano postavo,
- izboljšša se ravnotežje in s tem postane vaše gibanje bolj harmonično, hoja je lepša,
- poveča se gibljivost telesa,
- poveča se kontrola gibov, gibanje pri ostalih športnih aktivnostih je natančnejše in s tem se zmanjša možnost za nastanek poškodb,
- poveča se zavedanje lastnega telesa, ker se pri vajah zelo koncentrirate na delovanje mišic (postanete bolj pozorni na spremembe svojega telesa in tako veliko hitreje opazite opozorilne znake bolečin in bolezni),
- težave z inkontinenco se zmanjšajo oziroma popolnoma odpravijo,
- izboljšša se prebava,
- pomaga pri problemih s spanjem in stresom,
- izboljšša se celoten dihalni sistem,
- sprošča energetske blokade in napetosti v telesu.

TINERGA



KLASIČNI PILATES

Klasični pilates je v 30. letih prejšnjega stoletja izumil Joseph Hubert Pilates, ki je vadbo najprej poimenoval »Contrology«, saj naj bi pri izvajanju vaj s pomočjo duha kontrolirali mišice. Vsebuje 34 tradicionalnih klasičnih pilates vaj, ki se izvajajo po predvidenem določenem zaporedju.

Originalno zaporedje 34 tradicionalnih vaj, ki jih je Joseph Pilates opisal v svoji knjigi Return to life through contrology, je še vedno del rednega repertoarja pilates inštruktorjev po svetu.

Vaje so naprednega značaja, zelo atletske in gimnastično naravnane, zaradi česar so izziv tako profesionalnim športnikom kot rekreativcem.

Vadba traja 50 min in je primerna za aktivne rekreativce, možna je prilagoditev.

TINERGA



FREESTYLER

FREESTYLER je sistem vadbenih programov, kjer »ŠTEJE VSAK GIB«.

Sistem vadbe, ki ga ponuja FREESTYLER, vključuje dovršen set elastičnih cevk z različno težavnostno stopnjo, in tako vadečim omogoča konstantno napredovanje ob hkratni možnosti prilagoditve intenzivnosti vadbe glede na stopnjo pripravljenosti posameznika.

1. **FUNKCIONALNA DINAMIKA** je prvina in odličnost naprave Freestyler, katere glavni pomen je večsost gibanja. Varne in učinkovite funkcionalne gibalne strukture ter programi vadbe so strokovno podprti in temeljijo na znanstvenih raziskavah.
2. **FREESTYLER POWER MOVES** je celostna vadba, namenjena oblikovanju telesa, razvoju moči in stabilnosti. Koreografija je preprosta in ekstremno učinkovita, saj izkleše prav vsak delček telesa.
3. **FREESTYLER TOTAL EFFECT** je dinamična vadba, ki vključuje kardio trening in vaje za mišice celega telesa.

TINERGA



AKTIVNA 50+

Vadba Aktivna 50+ je specifična vadba s ciljem alternativnega spodbujanja ravnovesja hormonov, zmanjšanja klasičnih klimakteričnih težav, preprečevanja inkontinence in vzdrževanja telesnih funkcij za zaviranje upada kostne gostote in ohranjanja vzdržljivosti mišic in zmanjšuje tveganja za srčno-žilne bolezni.

Vadba zajema okrepitev celotnega telesa in vključuje vaje za izboljšanje mišične moči, gibljivosti, vzdržljivosti, koordinacije in ravnotežja. Pri vajah uporabljamo različne vadbene pripomočke in še posebno uteži kar je ključno pri preventivi in kurativi posameznika.

Koristi vadbe:

- več življenjske moči, energije in dobrega počutja,
- izboljšana koordinacija, ravnotežje in gibljivost,
- ohranjanje mineralne kostne gostote in zmanjšana možnost padcev,
- izboljšana funkcijska zmogljivost in ohranjanje kognitivnih funkcij,
- izboljšana funkcija mišic medeničnega dna,
- izboljšana kardiorespiratorna vzdržljivost.

TINERGA



VITALNI 60+

Vadba Vitalni 60+ je nizko do srednje intenziven program namenjen vsem, ki si želijo postati in ostati fit, aktivno sodelovati v vsakdanjih aktivnostih ter kvalitetno preživljati prosti čas v zrelih letih. Posamezne vadbene ure so namenjene doseganju različnih ciljev: povečanje aerobne sposobnosti in trening srčnožilnega sistema, povečanje moči mišic in preprečevanje osteoporoze, trening koordinacije in preprečevanje demence, trening gibljivosti in mobilizacije, vadba proti bolečinam v križu in trening mišic medeničnega dna, trening ravnotežja in stabilnost.

Vadba je sestavljena iz lažjih krepilnih vaj za moč, ravnotežje in gibljivost. Poleg osnovnih vaj, se bomo seznanili z gibanji, ki jih lahko uporabljate v vsakdanu ter tako spodbujali preprečitev pojava poškodb in bolečin. Prav tako bomo izvajali lažjo aerobno vadbo, ki krepi srčno-žilni sistem.

Vadba se izvaja ob uporabi različnih pripomočkov (uteži, trakovi, elastike, male in velike žoge, stepi...) in v različnih oblikah – neprekinjena aerobna vadba, intervalni trening, obhodna vadba itd. Primerna je različnim stopnjam treniranosti, saj se znotraj vadbene enote vaje prilagajajo posamezniku.

Koristi vadbe:

- izboljšuje kostno gostoto (tovrsten trening je v zrelih letih še kako priporočljiv),
- izboljšuje telesno kompozicijo v prid mišične mase (zaradi katere je precej lažje opravljati vsakodnevna opravila),
- izboljšuje presnovo,
- izboljšuje vitalnost in počutje.

TINERGA



info@tinerga.si



www.tinerga.si



041 900 089