

# **FITNESS** for ladies

---

## MONA FIT

### MODUŁY DO WYBORU SZKOLEŃ/WARSZTATÓW/KURSÓW

#### MODUŁ 1

Joga aerial to ciekawa propozycja dla wszystkich, którzy szukają nowej formy aktywności. Szczególnie osoby, które dotychczas trenowały jogę tradycyjną albo interesują się gimnastyką, powinny spróbować jogi aerial – to nie tylko doskonały sposób na zachowanie formy psychicznej i fizycznej, ale też interesująca przygoda. W końcu w powietrzu nie ćwiczysz się codziennie!

#### MODUŁ 2

**Bodycombat to intensywny trening, który jest połączeniem treningu interwałowego ze sztukami walki - nie martwcie się szybko opanujecie podstawowe ruchy i będziecie mogły czerpać radość z ćwiczeń.**

Musimy przyznać, że to bardzo wymagające zajęcia, ale dają wiele satysfakcji i pozytywnej energii. A kombinacja różnych sztuk walki (karate, taekwondo, capoeiry, boksu i muay thai) sprawia, że pracujecie nad poprawą kondycji, a jednocześnie wzmacniacie mięśnie

#### MODUŁ 3

TBC to skrót od Total Body Conditioning. Najprościej mówiąc, jest to trening ukierunkowany na polepszenie kondycji całego ciała. Na zajęciach pracujemy zarówno nad poprawą wydolności organizmu, wytrzymałością i wzmocnieniem mięśni, jak również nad równowagą i stabilizacją. No i oczywiście spalamy sporo kalorii

#### MODUŁ 4

ABT to nie tylko ćwiczenia na brzuch i uda. Dzięki nim możesz mieć też jędrne, kształtne pośladki oraz wzmocnić całe ciało. Trenuj ABT - poprawisz swoją kondycję, zdrowie, figurę, ale przede wszystkim samoocenę! Ćwiczenia na brzuch, uda i pośladki możesz trenować w domu albo zapisać się na zajęcia ABT do klubu fitness. ABT to proste i skuteczne ćwiczenia ujędrniające brzuch, pośladki i uda.

#### MODUŁ 5

**Pound fitness to nowa forma treningu cardio, która pochodzi z Los Angeles. Pound trening opracowany został przez dwie kobiety, atletki i perkusistki: Kirsten Potenza i Cristina Peerenboom. I nie byłoby w nim nic wyjątkowego gdyby nie to, że w trakcie zajęć używa się specjalnie zaprojektowanych do ćwiczeń pałeczek o nazwie Ripstix, które nadają rytm i podnoszą intensywność wykonywanych ćwiczeń.**

## MODUŁ 6

Jump it to zajęcia na trampolinach poprawiające kondycję, wytrzymałość oraz równowagę. To intensywny i wszechstronny trening całego ciała w trakcie, którego możesz spalić nawet 1000 kcal! Co ważne, trening ten nie obciąża stawów oraz kręgosłupa. Chcesz pozbyć się stresu, poczuć falę endorfin, wymodelować sylwetkę i spalić tkankę tłuszczową zajęcia Jumpit są dla Ciebie.

## MODUŁ 7

Zajęcia taneczne, zawierają układy – choreografię. Układ zajęć zależy od inwencji twórczej szkoleniowca oraz od poziomu zaawansowania całej grupy.

Mogą to być proste kroki stosowane w aerobiku lub kroki z elementami tanecznymi latino, salsa, samba, rumba, jazz, funky, modern, jak również ćwiczenia wzmacniające biodra, uda, pośladki i brzuch oraz ćwiczenia rozciągające. Intensywność tych szkoleń jest specjalnie tak dobrana, aby maksymalnie zredukować poziom tkanki tłuszczowej. Tutaj na pewno rozgrzejesz swoje ciało, wzmocnisz układ oddechowy i krążenia oraz polepszysz koordynację ruchową. Doskonała zabawa połączona z efektywnymi ćwiczeniami.

## MODUŁ 8

Trening obwodowy polega na wykonywaniu kilku ćwiczeń (zwykle od 5 do 10 – ich liczba zależy od twojej kondycji i zaawansowania treningowego), które są ukierunkowane na różne grupy mięśni. Celem treningu obwodowego jest utrzymanie tętna na stałym poziomie, oczywiście wysokim. **Pomiędzy ćwiczeniami następuje minimalny czas odpoczynku.** Jest on bardzo ważną częścią treningu, ponieważ celowo doprowadzasz do sytuacji, w której twoje ciało nie osiąga pełnej regeneracji podczas ćwiczeń. Niektórzy są w stanie przechodzić od ćwiczenia do ćwiczenia bez zatrzymywania się – i jest to stan idealny – ale nie każdy może sobie na to pozwolić. Ćwiczenia możemy wykonywać pod kątem liczby powtórzeń (np. 10–30), a także na czasie (np. 15–30 s). Przerwa pomiędzy ćwiczeniami jest bardzo krótka i trwa od 1 s do 15 w zależności od twojej kondycji i efektów, jakie chcesz osiągnąć. Przerwa pomiędzy całym obwodem trwa 1–2 min. Liczba obwodów również jest uzależniona od twojej kondycji. W efekcie wykonujesz trening, który buduje siłę i wytrzymałość mięśni całego ciała oraz wzmacnia układ sercowo-oddechowy, przyspiesza metabolizm, co w konsekwencji prowadzi do spadku wagi i poprawy ogólnego samopoczucia. I to wszystko możesz osiągnąć dzięki krótkim treningom – 20–30-minutowym

## MODUŁ 9ds Dance

Zajęcia ogólnorozwojowe przeznaczona dla najmłodszych dzieci. Wspólna zabawa z rówieśnikami oraz poznawanie podstawowych kroków i figur tanecznych to najlepsza droga rozwoju dla Twojego dziecka. Muzyka i taniec uczą koordynacji oraz poprawiają sprawność ruchową dzieci.

## MODUŁ 10

Joga jest jedną z najstarszych tradycji samodoskonalenia i wewnętrznego rozwoju kulturowaną przez człowieka. Słowo joga ma wiele znaczeń. Z trzech najważniejszych - pierwszym jest ujarzmienie, rozumiane jako opanowanie własnego ciała i umysłu. Polega ono na uświadomieniu sobie pragnień i popędów będących częścią naszej egzystencji oraz opanowaniu ich w taki sposób, aby nie stanowiły przeszkody w rozwoju osobistym, a nawet przyczyniały się do jego pogłębienia.

Drugie znaczenie to droga. Joga jest zatem podjęciem pewnych działań, nałożeniem samodyscypliny w podążaniu do celu. Joga oferuje nam system codziennej praktyki dający bardzo szybko wymierne efekty. Metoda ta obejmuje sposoby pracy ze wszystkimi aspektami naszej egzystencji: z ciałem, psychiką i duchem. Jednak, aby je utrwalić konieczna jest stałość i systematyczność w praktyce. Owo ujarzmienie nie jest bowiem jednorazowym aktem, ale ciągłym procesem, czyli kroczeniem określoną drogą.

## MODUŁ 11

### AerialKids

Jest to świetny sposób, aby rozwijać dziecko emocjonalnie i fizycznie, poskromić wewnętrzne lęki i nauczyć się latać! Na pierwszych zajęciach nauczycielka opowie jak ćwiczyć przy pomocy hamaka, nauczy poprawnej i bezpiecznej techniki balansowania w powietrzu. Ćwiczenia do góry nogami w chuście są świetną alternatywą dla innych dziecięcych zajęć ruchowych: poszczególne figury zawierają w sobie elementy akrobatyki, gimnastyki, tańca i jogi. Wszystkie treningi zaczynają się od rozgrzewki. Ćwiczenia i asany na zajęciach dobrane z uwzględnieniem dziecięcej fizjologii. Bujanie, lot nad ziemią, przewroty i wchodzenie po hamaku dają poczucie radości, szczęścia i satysfakcji. Zajęcia kończą się odpoczynkiem, rozluźnieniem w chuście poprzez powolne kołysanie.

Korzyści zajęć Aerial Kids:

- trenuje układ przedsionkowy,
- wzmacnia mięśnie i rozwija ciało,
- poprawia postawę dziecka,
- polepsza pamięć i pracę mózgu,
- przezwycięża strach.

## Moduł 12

Trening na brazylijskie pośladki zainspirowany został charakterystycznym atutem ciał Brazylijek, czyli kształtną i jędrną pupą. Jeśli marzysz o takich pośladkach, wypróbuj ćwiczenia z Ewą Chodakowską lub Mel B, które są bardzo różnorodne i przynoszą szybkie efekty wizualne. Ćwicząc z obciążeniem zaobserwujesz różnicę w wyglądzie pośladków już po 2-3 miesiącach. Ważne jest, aby z każdym etapem zwiększać ilość serii i obciążeń, dzięki czemu twoje mięśnie będą się rozwijać.

## MODUŁ 13

### Cardio brzuch

Zajęcia aerobowe o średniej intensywności ukierunkowane na spalanie tkanki tłuszczowej i wzmocnienie oraz ukształtowanie mięśni brzucha. Usprawniają układ oddechowo-kръżeniowy oraz poprawiają ogólną koordynację ruchową.