

Tájékoztató

A Kardirex Egészségügyi Központban 2007. februárjától indultak AEROBIK órák minden kedden és pénteken 17-18 óráig, melyre várom az érdeklődőket sok szeretettel.

55-60 perces óra:

10 perc bemelegítés
25-30 perc aerobik szakasz
15-20 perc erősítés
5-10 perc levezetés, nyújtás

Minden órátípusnak ez az időbeosztása.

Az órátípusok közti különbséget a végzett gyakorlatok milyensége és intenzitása határozza meg.

Óratípusok:

Zsírégető: a maximális pulzusszám 55-65%-án kell mozogni, abban a zónában tartjuk a pulzust. 20 perc után indul meg a zsírégetés. Intenzitásában alacsonyabb, de rendszeren megizzaszt mindenkit.

Alakformáló: a nőknél kritikus izomcsoportok formálása, comb, csípő, fenék és hasizmok dolgoztatása

Has-party: az erősítő részben leginkább a hasizmokat kínozzuk, de más izomcsoportokat is megdolgoztatunk

F.a.r.well: már az aerobik szakaszban a far- és csípőizmokat megdolgoztató lépéskombinációk a jellemzők, az erősítésnél far-csípő-combismok dolgoztatása

Bodyfit: egész testet átmozgató általános óra, elfáraszt, leizzaszt, pörgetjük a pulzust és erősítünk sok izmot.

Minden órán 2-3 izomcsoportot erősítünk, kiemelten azokat az izmokat, amelyekről az órátípusok szólnak.

Az is elkezdheti, aki még nem aerobikozott. Minden lépést lassan, egyesével tanulunk meg. Az aerobik órán nem KELL ugrálni!! Aki bírja és nincs mozgásszervi panasza, az beleszökkenhet a gyakorlatokba, ezzel tovább fokozva a gyakorlat intenzitását, de nem feltétel.

Aki nem ugrál, az is nagyon el fog fáradni. Tornacipőre, törölközőre és vízre szükség lesz!

Ha lehet, és megoldható a tornacipő/edzőcipő ne fekete talpú és csak teremben használt legyen.

Ár:	Felnőtt	Diák
Bérlet:	5.500,-/10 alkalom	5.000,- /10 alkalom
Alkalmi jegy:	600,-	600,-

Edző: Saller Mária diplomás ápoló, egészségtan tanár és fitness aerobik edző (20/437-68-23)