

NULTI STUPANJ

Ova nastavna cjelina je u biti nulta razina teoretskog karaktera, i sadži priručnike iz osam kinezioloških područja:

1. anatomije
2. fiziologije
3. kineziterapije
4. metodike
5. zakonitosti trenažnog procesa
6. statistike
7. sportske medicine
8. psihologije sporta

Na kraju svakog priručnika nalazi se skupina pitanja koja će vam ukazati na bitnija poglavlja i detalje na koje biste trebali obratiti više pažnje.



PRVI STUPANJ

OSNOVE BODY TEHNIKE:

Ova vas nastavna cjelina uvodi u teorijsko područje tehnike, upoznaje vas s pravilnom posturom i mogućnostima detekcije neuravnoteženosti.

Niz osnovnih body vježbi koje će proći kroz vašu osobnu demonstraciju dat će vam uvid u odnose snaženja i istezanja, te fluidnost prelaza u sljedeću vježbu. Naučit ćete kako „pametno“ stvoriti novu vježbu, imajući na umu stanje vježbača i cilj koji želite postići.



DRUGI STUPANJ

OSNOVE BODY TEHNIKE UTEZIMA I DRVENIM REKVIZITIMA:

Nastavna cjelina koja vas upoznaje s biomehaničkim odnosima tkz. inercijskog otpora, odnosno vanjskog opterećenja kojeg poznajemo pod nazivom „uteg“.

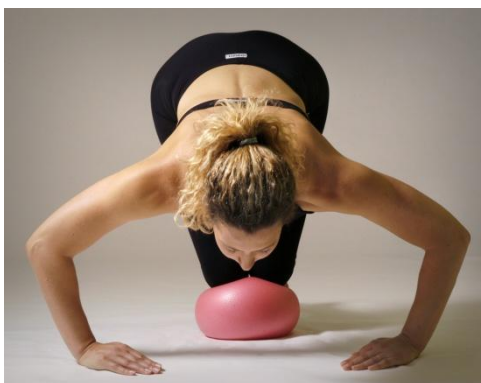
Drugi dio ovog programa predstavlja nam omiljene rekvizite: štap i švedske ljestve. Ovi predstavnici drvenih pomagala naučit će vas koliko istezanje može biti ugodno i funkcionalno, pogotovo ako se kombinira s raznim visovima i zibanjima.



TREĆI STUPANJ

OSNOVE BODY TEHNIKE LOPTAMA:

Ako su drveni rekviziti omiljeni odabir naših instruktora, tada su lopte na prvom mjestu svakog vježbača. Zbog karakterističnog oblika i teksture, velike i male lopte stavljaju pred vježbača složenije neurološke odgovore na opterećenje. Naučit ćete koji procesi diktiraju balans tijela u prostoru i zašto su toliko važni u svakodnevnom životu.



ČETVRTI STUPANJ

„BODY SLIM“ PROGRAM:

Ovaj program približit će vam zakonitosti funkcionalnog treninga i fizioloških promjena koje nastaju za vrijeme dugotrajnog umjerenog intenziteta. Naučite kako formirati intervale opterećenja, a da pri tom ne zapostavite korekcijsku ulogu vježbe. Uz to, predstaviti ćemo vam rekvizite za poboljšanje dubinske cirkulacije i tonusa kože, što će uz kontroliranu potrošnju kalorija dovesti do željenog zdravstvenog statusa.



PETI STUPANJ

NAPREDNI BODY TEČAJ:

Predstavljamo vam elastični otpor u obliku traka i guma. Oni su specifični po svojoj asistencijskoj i snažećoj funkciji, ali imaju i odlične rezultate u domeni terapije i mobilnosti zglobnih sustava. Ovim osebnim rekvizitima pridružit će se i disc-o-sit jastuk: sjajno pomagalo u stabilizacijom treningu koji ozbiljno može konkurirati velikim loptama u kućnim teretanama i uredima.



ŠESTI STUPANJ

RAD U PAROVIMA:

Jedna od interesantnijih formacija grupnog rada, a koristi se u poluindividualnom radu i radu s djecom. Naučite kako kreirati vježbe, kako koristiti partnera u smjeru većeg opterećenja i/ili moderatora za povećanje amplitude, mobilnosti i stabilnosti tijela. Upoznajte se s osnovnim pravilima strukture sata u parovima i sadržajno obogatite svoje treninge.



MANIPULACIJA, AKUPRESURA I MASAŽA:

Idealan odabir za završni dio individualnog sata, ili kao opuštajuća nagrada polaznicama grupnog programa, ovaj spoj manualnog pasivnog istezanja i masaže upotpunit će svaki vaš program. Naučite koristiti svoje tijelo kao polugu savladavajući razne pozicije potpore i upoznajte lokacije rasterećujućih pritisaka.



VJEŽBE U TRUDNOĆI I TRENINZI S DJECOM:

Ove dvije specifične populacije imaju određene zakonitosti po kojima ćete kreirati njihove treninge. Psihičko i fizičko zdravlje buduće male osobe počinje u majčinoj utrobi, pa nije prerano da se upravo tada počne s osvještavanjem majke o dobrobitima treninga na njeno dijete. Prepoznajte načine kako povećati vitalnost mame odgađajući klasične trudničke tegobe kroz pravilno disanje i svjesnost o držanju. Upoznajte sve faze djetetova rasta i razvoja do zrelosti, te kako svaka djetetova dob nosi svoje specifičnosti.

