

**NOMET RIEPU!**  
**8. oktobrī**  
**ATVĒRTO DURVJU DIENAS**  
**PROGRAMMA „Atlētiskā CENTRS”**

8. oktobrī klubs “ATLĒTIKA CENTRS” piedāvā jauniem klientiem plašu iepazīšanas un izklaides programmu.

Kluba darba laiks šajā dienā būs no **9:00-21:00**

Aerobās zālēs programma sastāvēs no trim blokiem. Klientiem tiks sniegta iespēja izvēles kārtībā vai pa blokiem iepazīties ar mūsu piedāvāto nodarbību saturu, ieraudzīt visu mūsu treneru darbu un sajūst mūsu kolektīvu. Starplaikos starp blokiem klienti varēs izmēģināt Body Bike (30 min.) treniņus.

Trenažieru zālē, klientiem, kuri būs gatavi treniņam un iepazīties ar treneriem piedāvājam trenera vadībā, apļveida treniņus spēka attīstībai, muskuļu masas palielināšanai vai kardio treniņu svara samazināšanai.

Visas dienas garumā notiks fitness testēšana kā arī pl.14:00 un 17:00 Bodymetrix diagnostika (ķermeņa kompozīcijas noteikšana – liekās tauku masas % noteikšana) prezentācijas.

Visas dienas garumā fitness konsultanti iepazīstinās jaunus klientus ar klubu: izvietojums, inventārs, trenažieru zāles iespējas (kardio zona, brīvo svaru zona, zonēšana), nodarbību grafiks, bārs, masāža, solārijs, kontrakti, cenas u.t.t..

**Jūs sagaida jaunu iespāidu,  
zināšanu, pozitīvu emociju  
un pārsteigumu pārpilna diena!!!**

# Grupveida nodarbību MARATONS

1. BLOKS		Izmēģini visas, lai zinātu..!
11:00-11:20	ABL	(A-abdominals B-buttocks L-legs) - fitnesa metode, kurā iekļauti speciāli vingrinājumi ķermeņa korsetes (vēdera prese, muguras un sānu muskulatūra), kāju un sēžas muskuļu nostiprināšanai.
11:25-11:45	Kshatri Yoga	jogas metode, kas piedāvā mērķtiecīgu cilvēka pilnveidošanu visos līmeņos-organiskajā, enerģētiskajā, intelektuālajā un garīgajā. Programmas pamatā ir elpošana un fiziskie vingrinājumi ar vizualizāciju.
11:50-12:10	Body Pump	spēka un izturības nodarbība, kurā izmanto stieni ar regulējamu svaru un step-platformu. Nodarbība ir paredzēta sievietēm un vīriešiem ar dažādu sagatavotības līmeni, kuri vēlas iegūt labu fizisko formu un papildināt savu daudzveidību. Vienkārša horeogrāfija, dinamiska mūzika un īpaši sagatavots instruktors palīdz sasniegt rezultātu ātri, efektīvi un aizraujoši.
12:15-12:35	Pilates	fizioterapeitu izstrādāta vingrošanas metode, kas veicina ķermeņa līdzsvarotību, labo stājas defektus un uzlabo lokanību. Tā balstās uz ķermeņa "centra spēku", veicina sabalansētu un simetrisku muskulatūras attīstību. Ķermenis kļūst slaidāks, vingrāks, lokanāks.
13:00- 13:30	BODY BIKE	Treniņš ar velotrenažieriem motivējošas mūzikas pavadībā. Pozitīvākā no īpašībām salīdzinājumā ar citiem treniņiem- izslēgta mugurkaula satricināšana slodze, nodarbības dalībnieks pilnībā var kontrolēt treniņa intensitāti, un treniņā nav sarežģītas koordinācijas kustību. Treniņa laikā nav lieki „jāpiepūla smadzenes”, tādēļ Body Bike nodarbības lieliski piemērotas tiem, kam nepatīk kustību sarežģītība.
2. BLOKS		Izmēģini visas, lai zinātu..!
15:00-15:20	UPPER BODY	vidējas intensitātes aerobikas nodarbība. Efektīvas ķermeņa augšdaļas muskuļu attīstībai un stiprināšanai. Nodarbības beigās vēdera presi stiprinoši un stiepšanās vingrinājumi.
15:25-15:45	Pilates Ball	Pilates nodarbība, kurā tiek izmantotas lielās un mazās bumbas.
15:50-16:10	BODY ARCHITECT	nodarbība ķermeņa formas veidošanai un muskulatūras stiprināšanai. Vingrinājumi tiek izpildīti izmantojot papildus aprūtinājumus: hanteles, stieņus, gumijas, Step solus. Iesildīšanās daļa – īpaši viegla, bez horeogrāfijas. Tai seko intensīvs spēka treniņš, izvēloties smagāku inventāru nekā spēka treniņos, kur kustības tiek izpildītas kustībā. Ieteicams arī vīriešiem, kas vēlas nomainīt treniņu zāles apmeklējumu pret nodarbību grupā – katrai sagatavotības pakāpei tiks piemēlēti atbilstoši slodzes smagums.
16:15-16:35	Super Abdominals	/vēdera muskulatūra/ – Vingrinājumi fokusēti, lai attīstītu vēdera muskuļus. Spēcīga vēdera muskulatūra vajadzīga ne tikai labam izskatam, bet arī labas stājas uzturēšanai un veselai muguram. Lielisks papildinājums treniņam treniņu zālē vai nodarbībai, kurā nav iekļauti spēka vingrinājumi.
16:40-17:00	Slowly&Strong	kalanētikas paveids. Lēni izpildot vingrojumus, tiek noslogoti muskulatūras dziļākie slāņi. Vingrinājumos ietilpst arī pilates, un tā paredzēta jebkuram sagatavotības līmenim.
17:30-18:00	BODY BIKE	Treniņš ar velotrenažieriem motivējošas mūzikas pavadībā. Pozitīvākā no īpašībām salīdzinājumā ar citiem treniņiem- izslēgta mugurkaula satricināšana slodze, nodarbības dalībnieks pilnībā var kontrolēt treniņa intensitāti, un treniņā nav sarežģītas koordinācijas kustību. Treniņa laikā nav lieki „jāpiepūla smadzenes”, tādēļ Body Bike nodarbības lieliski piemērotas tiem, kam nepatīk kustību sarežģītība.
3. BLOKS		Izmēģini visas, lai zinātu..!
18:30-18:50	Fit and Joy	cilvēki bieži aizmirst par vienu svarīgu aerobikas priekšrocību – tā palīdz izstrādāt laimes hormonu – endorfīnu, garstāvokļa uzlabotāju kā arī melanholisko un nemiera sajūtu remdētāju. Šī ir tieši tā nodarbība, kur savienojas patīkamais ar lietderīgo. Aerobā daļa ar interesantu horeogrāfiju palīdzēs uzlabot visu iekšējo sistēmu orgānus, spēka daļa nodrošinās muskuļu tonusu, bet stiepšanās palīdzēs noņemt muskuļu sasprindzinājumu un relaksēties. Nodarbības laikā izmanto papildus inventāru: hanteles, nūjas, gumijas lentes, bumbas un step-platformas.
18:55-19:15	DANCE MIX	nodarbība ar dažādu stilu un deju elementiem.
19:20-19:40	Body Pump	spēka un izturības nodarbība, kurā izmanto stieni ar regulējamu svaru un step-platformu. Nodarbība ir paredzēta sievietēm un vīriešiem ar dažādu sagatavotības līmeni, kuri vēlas iegūt labu fizisko formu un papildināt savu daudzveidību. Vienkārša horeogrāfija, dinamiska mūzika un īpaši sagatavots instruktors palīdz sasniegt rezultātu ātri, efektīvi un aizraujoši.

19:50-20:10	<b>BODY ART</b>	bodyART™ treniņš, kas trenē nevis atsevišķas muskuļu grupas, bet uzlūko cilvēku kā veselumu - ķermeņa, prāta un dvēseles kopumu. bodyART™ veidots kā atvērta "platforma", kas sevī apvieno labāko un terapeitiski iedarbīgāko no jogas, <i>Pilates</i> , austrumu <i>Do In</i> un <i>Cigun</i> sistēmām, fizioterapijā un osteopātijā balstītas ārstnieciskās vingrošanas un bodyART™ oriģinālos, jaunizveidotos vingrojumus. bodyART™ devīze ir spēka un apziņas sinerģija jeb ķermeņa pilnvērtīga attīstīšana caur funkcionālo treniņu un kustību apzināšanos (sava ķermeņa izpratni un apzinātu darbu ar to).
20:15-20:35	<b>Strip Plastic</b>	jūtu un brīvības deja, kurā var atklāt savu individuālo tēlu. Nodarbību pamatā ir vairāki mūsdienu deju stili, plastika un stiepšanās vingrinājumi. Tas arī ir visskaistākais veids kā sadedzināt liekās kalorijas un tas ir teicams treniņš ar atšķirīgu muskuļu grupu maksimālu iesaistīšanu.

## Trenažieru zāles grafiks:

12:00 – 13:00	<b><u>Nost ar lieko svaru!</u></b> apļveida treniņš svara samazināšanai  *sava maksimālā svara noteikšana strādājot ar brīvajiem svāriem un uz trenažieriem	Mērķis: - Fitnesa formas uzlabošana. Sabalansēta ķermeņa komponentu sasniegšana. Uzdevumi: - Ķermeņa tauku komponenta samazināšana. - Muskuļu tonusa uzlabošana. - Organisma funkcionālā stāvokļa uzlabošana.
14:00 – 15:00	<b><u>Aplveida treniņš spēka attīstībai</u></b>	Mērķis: - Spēka un izturības palielināšana Uzdevumi: - attīstīt spēku ar apļveida treniņa palīdzību, - Muskuļu tonusa uzlabošana Fitnesa formas uzlabošana - Sabalansēt ķermeņa asimetriju
16:00 – 17:00	<b><u>Treniņš muskuļu masas palielināšanai</u></b>	Mērķis: - Ķermeņa masas palielināšana pielietojot speciāli izstrādātos fiziskos vingrinājumus. Uzdevumi: - Fiziskās sagatavotības attīstība. - Muskuļu masas palielināšana un tonusa uzlabošana. - Organisma funkcionālā stāvokļa uzlabošana
18:30 – 19:30	<b><u>Nost ar lieko svaru!</u></b> kardio treniņš svara samazināšanai  *fittests, darbs ar pulsometru	Mērķis: - Fitnesa formas uzlabošana. Sabalansēta ķermeņa komponentu sasniegšana. Uzdevumi: - Ķermeņa tauku komponenta samazināšana. - Muskuļu tonusa uzlabošana. - Organisma funkcionālā stāvokļa uzlabošana.

## DIAGNOSTIKAS KABINETS

Visas dienas garumā	<b><u>Fittests</u></b> kardio testēšana	Fittesta uzdevums ir noteikt optimālo slodzi uz sirds – asinsrites sistēmu. Slodzes parametri tiek noteikti pēc pulsa. Ja cilvēks pārsniedz savu pulsa sitienu režīmu, tad viņam var rasties veselības problēmas – sirds pārslodze. Ar POLAR sirds ritma monitora palīdzību nosaka Mets skaitli, kas ataino vispārējo fizisko kondīciju. Tāpat tiek pārbaudīts asinsspiediens, kas arī nav mazsvarīgs faktors nodarbību režīma izvēlē. Ja cilvēks regulāri pārsniedz pieļaujamo slodzi, tad gaidītā, pozitīvā rezultāta efekts var būt pretējs. Cilvēkiem, kas vēlas atbrīvoties no liekajiem taukiem ir jāzina optimālo, šim mērķim atbilstošu, nodarbību slodzi
14:00 – 14:45 17:00 -17:45	<b><u>Bodymetrix</u></b>	Ķermeņa kompozīcijas noteikšana. Ātrs un objektīvs veids kā uzzināt Jūsu procentuālo tauku daudzumu ar Body Metrix ierīces palīdzību. Body Metrix ir efektīva metode, kā sekot līdž saviem rezultātiem. Katra cilvēka ķermenis ir unikāls un, dzenoties pakaļ citu uzspiestiem skaistuma parametriem, mēs varam nodarīt sev ļaunumu. Viena no panākumu atslēgām ir konkrēta nevis abstrakta mērķa izvirzīšana

## PADOMU STŪRĪTIS

12:40-12:55 18:00-18:15	<b>Face Fitness</b>	speciāli izstrādāti vingrinājumi sejas muskuļu tonizēšanai.
13:00 – 13:45 17:00 – 17:45	<b><u>Lekcija</u></b>	uzturs svara samazināšanai
14:00 – 14:30 17:50 – 18:20	Produkta prezentācija-	Jūs vēlaties atbrīvoties no liekā svara? Mēs esam gatavi Jums palīdzēt un garantēt rezultātu mērķa

	<b>100% rezultāts</b>	sasniegšanai, ja Jūs mums uzticēsieties un ievērosiet mūsu rekomendācijas. Ar Jums strādās treneri un fizioterapijs.
--	-----------------------	--