

3athlon® Spinning® centrum Vamberk



SPINNING® program je energeticky účinné skupinové cvičení na stacionárních kolech, které spojuje motivaci a představivost do jednoho celku s přesně dávkovaným tréninkem. Tento originální cyklistický program nabízí fyzické a psychické prvky sportovního tréninku lidem každého věku a úrovně zdatnosti.

SPINNING® program kombinuje trénink podle srdeční frekvence s pěti styly jízdy a nabízí tak účastníkům neopakovatelný způsob cvičení.

SPINNING® program je vytvořen s vědomím, že každý má při tréninku jiné potřeby a cíle. Jízda každého účastníka plně odpovídá jeho individuálním fyzickým předpokladům.

SPINNING® program zlepší Vaši kondici i Vaši postavu jednoduchým a zábavným způsobem.

SPINNING® Vám dá vytrvalost, rychlost, výbušnost, sílu, lepší dýchání, regeneraci.

SPINNING® je nejoblíbenější skupinový indoor-cyclingový program. Zdánlivě nedosažitelné cíle dokáže proměnit ve skutečnost. Jednoduché pohyby, kvalifikovaní instruktoři a skvělá hudba Vás vtáhnou do hry. Znáte zábavnější způsob jak se dostat do kondice?

V 3athlon® Spinning® centru Vamberk budete trénovat se zkušeným a certifikovaným instruktorem.



Lekci SPINNING® programu zvládne úplně každý.
Zátěž si určuje každý sám.

Každá lekce končí protažením - strečkem.

Spinning® využívá fenomenálního spojení mysli a těla.
Díky tomu se trénink stane daleko účinnější než pouhý drill
či napodobování instruktora.

Tělo je vždy nástrojem toho, co řekne hlava.

Pokud budete mít k jakémukoliv tréninku odpor, nezlepšíte se.

Nejprve musíte chtít, musíte mít vůli něco dokázat.

K tomu abyste dokázali využít své vůle, potřebujete znát základy jízdy.

Spinning® vychází z cyklistiky. Žádné pohyby navíc,
 žádné mávání rukama, nic co by vás odvádělo od vašeho cíle!
 Jen tři pozice rukou a pět základních stylů,
 které simulují jízdu na kole venku.

Spinning® je individuální program.

PŘÍKLADY SYSTEMATICKÝCH TRÉNINKŮ:

<p>ROZVOJ TRÉNINKOVÉHO ZÁKLADU: 3-denní program, který mohou praktikovat ti, kdo nejsou v kondici a jejichž cílem je rozvoj tréninkového základu:</p>		<p>ZLEPŠENÍ KONDICE: 4-denní program je sestaven pro ty, kteří touží po snížení hmotnosti, posílení srdce a dýchacího systému, ztrátě tělesného tuku nebo nárůstu svalové hmoty:</p>		<p>SPORTOVNÍ TRÉNINK: 7-denní program je určen těm, kteří trénují na sportovní výkon:</p>	
Pondělí:	Vytrvalost	Pondělí:	Vytrvalost	Pondělí:	Regenerace
Úterý:	Klid	Úterý:	Klid	Úterý:	Síla
Středa:	Síla	Středa:	Síla	Středa:	Vytrvalost
Čtvrtek:	Klid	Čtvrtek:	Klid	Čtvrtek:	Interval
Pátek:	Vytrvalost	Pátek:	Vytrvalost	Pátek:	Regenerace
Sobota:	Klid	Sobota:	Klid	Sobota:	Závodní den
Neděle:	Klid	Neděle:	Interval	Neděle:	Vytrvalost//Klid

Spinning® umožňuje specializovanou přípravu pro všechny druhy sportů a nezatěžujete při něm své klouby.

Pravidelný **Spinning®** trénink Vám pomůže účinně tvarovat a zpevňovat Vaši postavu

Pro svoji vysokou účinnost je **Spinning®** běžně používán pro zlepšení kondice např. hráčů v NHL.

3ATHLON® SPINNING® CENTRUM VAMBERK,
budova fy ORDAS, Žamberecká 354,

jan.jelinek@3athlon.com, 604 706 605, 3athlon, z.s., IČ: 66289360

