



## **Life Fitness Circuit a Klub Korona Fitness-ben**

### **Az időhiány már nem kifogás!**

#### **Mi a Circuit edzés?**

A mai elfoglalt társadalmunkban, szükséges hogy a fitness létesítmények, idő hatékony és célravezető edzési lehetőségeket nyújtsanak vendégeik számára. A köredzés programokat úgy tervezték, hogy a felhasználónak lehetősége legyen egy teljes testet megmozgató edzésre, már 30 perc alatt is. Ezért ez kedvező lehetőséget nyújt az elfoglalt embereknek, hogy az edzést be tudják illeszteni a zsúfolt hétköznapjaikba.

#### **Mire jó?**

A Circuit edzések, teljes testre ható edzésként magukba foglalják a különféle gyakorlatok sorozatát egy edzés keretén belül, miközben mind az erőedzés, mind a szív és keringési rendszer edzése megvalósul. A Circuit edzések eredményesek, akár az általános kondíció növeléséről, vagy a testösszetétel megváltozásáról, az erőállóképesség és az izomerő növeléséről, vagy a keringési rendszer fittségi állapotának javításáról legyen is szó.



Több különféle edzéstípus közül lehet választani, az erősítéstől az állóképesség növelésén át a nyújtó jellegű programokig. A LifeFitness Circuit gépcsaládon végezhető edzések célja nem a nagy izmok építése, hanem a szálkás, feszes, valamint megfelelő funkcionális erővel, és állóképességgel bíró izomzat kialakítása. A Circuit training programok bizonyítottan több kalóriát égetnek el, mint a szokványos súlyzós edzések, mégpedig azért, hogy a pulzusszámot az edzés teljes ideje alatt a szükséges értéken lehet tartani. A hagyományos módon végzett erőgyakorlatok esetében a pulzusszám lecsökken az egyes sorozatok és gyakorlatok között, ami a kalória felhasználás csökkenésével is együtt jár.

#### **A teljes testre ható kombinált köredzések jótékony hatásai továbbá:**

- ✓ javuló testtartás és izomegyensúly.
- ✓ testösszetétel megváltozása, ami a testzsír csökkenését, és az izomzat növekedését jelenti
- ✓ növekvő nyugalmi alanyanyagcsere következtében, hatékonyabb zsírégetés
- ✓ az edzések hatására megnövekedő csontsűrűség segít megelőzni a csonttritkulás kialakulását.
- ✓ növekvő energiaszint
- ✓ alacsonyabb vérnyomás
- ✓ növekvő „jó koleszterin” azaz a HDL szint
- ✓ növekvő állóképesség
- ✓ csökken a szív és keringési megbetegedések rizikója



## Life Fitness Circuit - Az időhiány már nem kifogás!

### Kinek ajánljuk?



- ✓ kezdőknek,
- ✓ újrakezdőknek,
- ✓ idősebbeknek, fiataloknak
- ✓ állóképességi sportolóknak,
- ✓ fogyni vágyóknak
- ✓ és mindazoknak, akik változatosságot szeretnének vinni az edzésprogramjaikba.

Egyszóval, **MINDENKINEK**, mert egyszerű, gyors, hatékony és biztonságos!

### Hogyan kell használni?

- ☞ Válassza ki valamelyik eszközt az edzés megkezdéséhez.
- ☞ A gombok benyomásával válassza ki azt a terhelést, amelyikkel 30 másodpercen keresztül képes folyamatos gyakorlatozásra.
- ☞ Ezzel a súllyal végezzen annyi ismétlést, amennyit tud a 30 másodperc alatt. A cél, hogy a terhelést olyan mértékre növeljük, amelynek az adott időtartamú alkalmazása elfárasztja a megcélzott izmokat.
- ☞ Ezután menjen át a következő állomásra, amely lehet a sorban következő gép, vagy valamilyen köztes állóképességi gyakorlat, majd hajtsa végre a feladatot a meghatározott időtartam alatt.
- ☞ A fentiek szerint, az óramutató járásával azonos irányban folyamatosan körbehaladva, végezzen el egy teljes kört.
- ☞ A teljes kört ismétlje meg még 2x, vagy 3x.



A Circuit programot heti 2, 3 alkalommal ajánlott végezni. A folyamatos edzés hatására növekvő izomerő, következtében a gépek terhelését is növelnie kell.

A Circuit géppark eszközeit természetesen nem csak a köredzés metódusában lehet használni, hanem a gépeket külön-külön az egyedi funkciójuk szerint a terem gépparkjának részeként. Ezért kérjük azon kedves vendégeinket, akik nem köredzésben használják a Circuit géppark berendezéseit, tegyék lehetővé a körben edző vendégeink számára az eszközökhöz való folyamatos hozzáférést! (Együttműködésüket köszönjük!)

Klub Korona Fitness