

Návštěvníky klubů Holmes Place čeká od počátku nového roku řada zajímavých novinek, které tentokrát potěší zejména milovníky jógy, pilates a tance. Speciální program čeká i na klienty, kteří by rádi posílili střed těla.

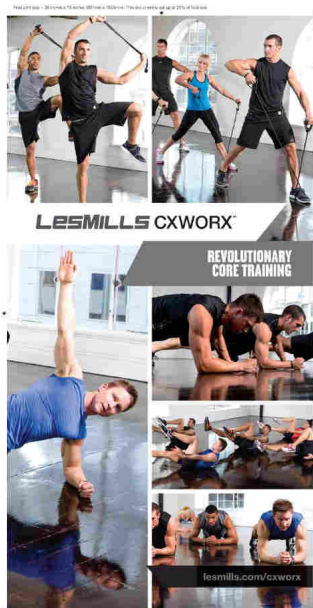
Chi-toning

Chi-toning patří mezi nejnovější formy cvičení z oblasti „body and mind“. Jedná se o dynamické cvičení, které využívá prvků z power jógy, pilates a pěti tibeťanů. Cílem je zvyšovat tělesnou vytrvalost, sílu, pohyblivost, ohebnost a koncentraci. Pravidelné cvičení též zlepšuje držení těla a dýchání. Hlavními klady chi-toningu jsou na jedné straně relaxační prvky – protažení svalů, uvolnění páteře a kloubů nebo odbourávání stresu, na druhé straně pak intenzivní posilovací cvičení pro svaly středu těla. Cvičení působí velmi pozitivně na mysl i tělo.

Fit jazz

Jedná se o nové tanečně-kondiční cvičení určené především ženám, které si chtějí zatančit a zároveň udělat něco pro svou postavu. Tento pohybový směr je inspirován jazzovým tancem, obsahuje však i speciální posilovací a formovací systém, různé taneční variace i strečink. Hodí se i pro úplné začátečníky. Fit jazz využívá taneční techniku pro ovládnutí jednotlivých svalových skupin, zlepšení držení těla a jako přípravu pro taneční variace. Nejvíce působí na dolní končetiny, které posiluje a tvaruje. Posilovací blok je zaměřen na břicho, hýždě a paže. Navíc harmonizuje svalové napětí, čímž ulevuje od bolesti zad způsobené přílišným stažením zádočných svalů nebo naopak jejich ochabnutím. Cvičí se především na jazzovou a soulovou hudbu (Louis Armstrong, Frank Sinatra, Aretha Franklin ad.). Cílem je radost z pohybu a tance, vedlejším produktem pak zlepšení kondice a tvarování postavy. Díky své jednoduchosti

oslovuje fit jazz širokou veřejnost.



CXWORXS

Poslední novinkou je další hit z celosvětově nejúspěšnějšího fitness programu Les Mills. Skvěle doplňuje tři programy, které se již v klubech Holmes Place cvičí – BODYPUMP, BODYBALANCE A BODYCOMBAT. CXWORX představuje revoluční posilovací trénink za použití expandérů a posilovacích gum. Cílem je posílit břišní a zádové svaly, tedy tzv. core. Jedná se o třicetiminutovou lekci, která zajistí brzké výsledky, posílí a připraví tělo i pro ostatní sporty, protože střed těla je základem pro většinu pohybových aktivit.