

Magic Well koncept treninga posebno je osmišljen za žene te trening traje samo 30 minuta.

Čini Vam se malo!?

Provedena istraživanja te iskustvo naših članica, trenerica i svakoga tko je vježbao kod nas barem dva mjeseca minimalno 3 puta tjedno uvjerit će Vas u suprotno.

Naime, kod nas vježbate u sklopu našeg radnog vremena-kada vama odgovara i možete vježbati šest dana u tjednu-koliko same odlučite. Naša je preporuka **minimalno** 3 puta tjedno.



Ovakav oblik vježbanja praktičan je zbog toga jer svatko vježba po svojim mogućnostima, u vremenu koji Vama odgovara i prilagodljiv je svim Vašim zahtjevima. Ujedno imamo individualni pristup svakoj članici i u svakom trenutku možete tražiti savijte, dodatne vježbe, upite, uputiti kritike i pohvale našim trenericama koje će Vam uvijek pomoći.

Ovakvim treningom možemo utjecati na razvoj snage, izdržljivosti, agilnosti, brzine, eksplozivnosti, razvoju specifičnih vještina, gubitak kilograma i centimetara ili na bilo koji drugi aspekt koji nam je značajan.

Način treniranja

Način treniranja u Magic Wellu je posebno stvoren za žene. Ovo je jedinstven oblik individualnog treninga s osobnim savjetovanjem .

Sprave za trening su posebno djelotvorne i istovremeno blage za zglobove, pospješuju visoku potrošnju kalorija i smanjuju postotak masnoće u tijelu, zatežu miškulaturu i stabiliziraju kralježnicu i zglobove.

Specijalne vježbe dodatno aktiviraju kardiovaskularni sustav, te pospješuju koordinaciju i pokretljivost.

Sve vježbe su jednostavne, izmjenične i djelotvorne – da biste se Vi bolje osjećali u svome tijelu.

Naš trening na spravama



U Magic Well klubovima koriste se specijalne sprave koje se optički, ali i funkcionalno jasno razlikuju od sprava poznatih u tradicionalnim fitness centrima. Bitna razlika sastoji se u otporu koji se stvara pomoću malih hidrauličkih cilindara. Svrha toga je da Vam sprave prilikom treniranja pružaju točno onoliko otpora koliko Vaši mišići u tom trenutku mogu proizvesti.

Dakle, sprave se prilagođavaju Vašim sposobnostima, a ne suprotno. To Vam s jedne strane garantira optimalan efekt treniranja i štiti vas od prenaprezanja.

Ne morate brinuti o tome koliko ćete utega staviti, kako ćete spravu podesiti upravo prema Vašem nivou snage, nego se možete koncentrirati na ono što je bitno, a to je vaš trening.

Prilagođeni otpor na spravi je samo jedna prednost hidrauličkih sprava. Druga prednost sastoji se u tome što otpor djeluje u oba smjera. Zato se na jednoj te istoj spravi prilikom jednog prolaska istovremeno treniraju dva različita područja i funkcije mišića. U stručnom žargonu se ta posebnost označava kao "antagonistički princip": u jednom setu djeluju "igrač" i "protuigrač". To znači da vi – za razliku od konvencionalnih sprava – tijekom jedne vježbe na primjer vježbate savijanje i istežanje mišića za što bi vam inače trebale dvije sprave. To ne samo da štedi vrijeme, nego pridonosi i temeljnoj ideji kružnog treninga. Jedan primjer da bi stvari bile jasnije: kada na primjer savijate ruku u laktu, aktivni su mišići prednje nadlaktice, dok su stražnji opušteni. Kada zatim istegnete lakat, koristite mišiće stražnje nadlaktice, dok se prednji odmaraju. Na taj način događa se stalna izmjena stezanja i opuštanja, što neće dozvoliti brzo umaranje mišića a trening čini ugodnijim i ekonomičnijim.



ZAGRIJAVANJE – omogućava vašem tijelu da se pripremi za trening

VJEŽBE SNAGE – razvijaju i zatežu mišiće i na taj način nastaju optimalni uvjeti za pojačanu potrošnju energije i dobru figuru.

AEROBNE VJEŽBE – pomažu pri sagorijevanju masnoća u tijelu, treniraju kardiovaskularni sustav i izmjenu tvari u tijelu.

VJEŽBE ISTEZANJA – poboljšavaju pokretljivost i držanje tijela.

HLADENJE – umiruju tijelo i pospješuju regeneraciju nakon treninga.