

Min träning

Jag vill sprida träningsglädje och lägger stor vikt vid musiklistor, övningar och att alla klasser under veckan i Kroatien ska ge en perfekt variation! Jag vill ge dig möjligheten att prova på olika träningsformer i en bra balans mellan högintensiv träning och djup återhämtning.

En möjlighet till nystart som stärker din kropp, gör dig mer flexibel och ger dig ökad fokus och klarhet – så att du kan möta den kommande hösten med energi, balans och ett klart sinne.

Intervallträning – styrka och cardio/kondition, är en träningsform som kombinerar högintensiv konditionsträning med styrkeövningar utförda i intervaller för maximal effekt.

Klassisk pilates - är en träningsform som fokuserar på kroppskontroll, styrka, flexibilitet och andning. Träningen förbättrar hållningen och fokus ligger på att stärka kärnmuskulaturen (mage, rygg och bäckenbotten) samtidigt som hela kroppen tränas.

Power pilates - är en mer dynamisk och intensiv variant av traditionell pilates, med fokus på styrka, uthållighet och flöde i rörelserna. Kombinerar klassisk pilates med snabbare tempo och fler repetitioner, höjd puls och ökad uthållighet.

Pilates hiit - är en träningsform som kombinerar pilatesträningens fokus på styrka och kroppskontroll med högintensiv intervallträning. Träningen varvar pulshöjande övningar med pilatesinspirerade styrkeövningar.

Pilates Rythm & Soul- Musikens rytmer står i fokus och ger en inspirerande och motiverande känsla, vilket gör att träningen känns mer som en fest än en traditionell pilatesklass. Kroppen stärks och sinnet fylls av energi, lätthet och glädje.

Tabata -är en form av högintensiv intervallträning där man tränar i korta, intensiva intervaller med minimal vila mellan övningarna.

Vinyasa yoga - är en dynamisk, flödande yogaform där rörelser synkroniseras med andningen och fokus ligger på styrka och smidighet. Energigivande och stärkande.

Hatha yoga - är en aktiv balanserad yogaform som fokuserar på styrka, rörlighet och andning. Klassen består av statiska positioner som hålls under längre tid för att bygga styrka och flexibilitet.

Yin Yoga- är en lugn yogaform som fokuserar främst på djup stretch av bindväven. En blandning av aktiva stretchande yogapositioner, dynamiska pasager och mer avslappnande djupt stretchande positioner (stannar 3-5 min.). Yogaform återhämtande för mental och fysisk balans.

Aroma yoga- är en lugn och balanserande yogaform där eteriska oljor används för att förstärka upplevelsen och främja välmående. Mjuka rörelser, meditation och eteriska oljor används för att förstärka upplevelsen.

Deep relax Yoga - är en lugn och återhämtande yogaform som syftar till att frigöra spänningar, lugna sinnet och främja en djup känsla av avslappning. Fokus ligger på att släppa kontrollen, fysiskt och mentalt. En meditativ yogaform för att återställa energi och hitta inre ro.



Vill du veta mer om min träning, hör av dig till: maria@gainground.se