

# TRENIRUOČIŲ ERDVĖ (BALKONAS)

Spalio 17 d.

**13:45-14:15**

**Rosita Vorobjovaitė, Lemon Gym**  
ZUMBA

Mano Zumbos užsiėmimuose dera smagūs šokio ir mankštos judesiai, motyvuojanti muzika ir draugiška atmosfera, kuri padeda atsipalaiduoti ir mėgautis procesu. Jums visai nereikia mokėti šokių judesių, kad pradėti lankyti zumbos treniruotes. Mano tikslas – sukurti erdvę, kurioje galėtumėte ne tik judėti, bet ir išreikšti save, stiprinti kūną ir pagerinti nuotaiką. Kviečiu prisijungti ir kartu kurti nepamirštas judesio akimirkas.

**14:45-15:15**

**Raminta Kerulytė, Forum Fitness**  
Stretch

Stretch – tai tempimo pratimų treniruotė, skirta atpalaiduoti raumenis, pagerinti sąnarių paslankumą, laikyseną ir bendrą savijautą. Ši treniruotė padeda pagerinti raumenų lankstumą, judesių amplitudę bei sumažinti traumų riziką.

**15:45-16:15**

**Simona Poškuvienė, Impuls**  
Full body tone

Kviečiame į valandos trukmės pažintinę dramos terapijos sesiją suaugusiems! Dramos terapija – tai meno terapijos forma, kuri, pasitelkdama teatro metodus, skatina asmeninį augimą ir emocinę gerovę. Šiose dirbtuvėse kviesime dalyvius žaismingai tyrinėti savo vidinę būseną, pažinti save per simbolius ir metaforas, pažadinti vaizduotę bei spontaniškumą. Išankstinės patirties nereikia – tik smalsumo ir truputį laiko sau.

**16:45-17:15**

**Simona Poškuvienė, Impuls**  
Pilates

Į darbą įjungia ir didžiuosius kūno raumenis, atsakingus už judesio atlikimą. Tai saugios treniruotės, jos puikiai tinka įvairaus amžiaus ir fizinio pasirengimo žmonėms, reabilitacijai po traumų ir visiems, kurie nori gerai jaustis bei turėti gražų kūną, tačiau nemėgsta sunkių funkcinių, jėgos ar ištvermės treniruočių.

**17:45-18:15**

**Svetlana Stankevičienė, Forum Fitness**  
Sveika nugara

Ši treniruotė skirta stiprinti nugaros, pilvo ir kitus pagrindinius raumenis, kurie palaiko stuburą ir padeda išlaikyti taisyklingą laikyseną bei sumažinti nugaros skausmus. Treniruotė skirta visų lygių žmonėms.

# TRENIRUOČIŲ ERDVĖ (BALCONAS)

Spalio 18 d.

**11:00-11:30**

**Ieva Šimkutė-Pilelė, Active Training**  
Animal Flow

Animal Flow – tai dinamiška ir smagi treniruotė, atliekama ant grindų naudojant tik savo kūno svorį. Treniruotės esmė – visapusiškas kūno ir proto tobulinimas per sąmoningą, kryptingą judėjimą. Lankantys šias treniruotes džiaugiasi gerėjančiu lankstumu, sąnarių, ypač pečių ir klubų, mobilumu. Tyrimai rodo, kad Animal Flow gali būti veiksminga priemonė nugaros skausmų mažinimui, o taip pat padeda gerinti koordinaciją, kūno padėties erdvėje suvokimą bei kognityvines (pažintines) smegenų funkcijas.

**13:00-13:30**

**Rokas Puzonas, Lemon Gym**  
Mobilumo treniruotė pagal FRC

Tai sąnarių judesių lavinimo metodika, kuri derina mobilumą, jėgą ir kontrolę. Ji atliekama lėtai, sąmoningai, stiprinant judesių amplitudę bei audinių atsparumą. Treniruotės metu didinamas sąnarių judrumas, gerinama kūno kontrolė ir mažinama traumų rizika.

**12:00-12:30**

**Greta Puzonė, Active Training**  
Aktyvi kvėpavimo praktika pagal Wim Hof metodą

Gilūs, ritmiški įkvėpimai su atsipalaidavusiais iškvėpimais, po kurių daroma kvėpavimo sulaikymo fazė. Ji padeda sužadinti energiją, sustiprinti imunitetą, sumažinti stresą ir pagerinti susikaupimą.

**14:00-14:30**

**Asta Medišauskienė, Lemon Gym**  
Nirvana Fitness kvėpavimo mankšta

Tai kvėpavimo treniruotė su muzika, kuri sukurta padidėjus poreikiui suvaldyti stresą bei išaugusio supratimo apie kvėpavimo svarbą. Ši sistema susideda iš pilateso ir jogos pratimų, atpalaiduojančios muzikos, ritmingo kvėpavimo bei Tibeto vienuolių dubenėlių garsų. Atliekami judesiai stiprina giliuosius raumenis, kvėpavimo technika padeda mažinti streso hormono kortizolio kiekį, o padidėjęs deguonies kiekis organizme mažina riebalų kiekį.

**15:00-15:30**

**Tatjana Sakalauskienė, Active Training**  
Nuotaikinga kardio treniruotė

Daugelį gąsdina žodis Kardio. Jiems tai asocijuojasi su nuovargiu, sunkumais, prakaitu... Bet kardio treniruotė gali būti kitokia – linksma, nuotaikinga ir smagi! O keletas iškritusių prakaito lašų tik patvirtina, kad gerai padirbėjote!



# TRENIRUOČIŲ ERDVĖ (BALKONAS) Spalio 18 d.

**16:00-16:30**

**Mariia Butautė, Lemon gym**  
Slow&strong

Viso kūno mankšta, stiprinanti giluminius ir paviršinius kūno raumenis, lavinanti lankstumą bei koordinaciją.

**17:00-17:30**

**Mariia Butautė, Lemon Gym**  
Body balance

Naujos kartos treniruotė, apjungianti jogos, pilates ir tai chi elementus. Užsiėmimo metu pagal muziką atliekami švelnūs judesiai, tempimo ir kvėpavimo pratimai, kurie leidžia jaustis gerai tiek fiziškai, tiek psichologiškai. Treniruotė padeda didinti lankstumą, stiprinti raumenis bei gerina emocinę būklę.

**18:30-19:00**

**Laurynas Paukštys, Gym+**  
H.I.I.T treniruotė

Tai labai efektyvi aukšto intensyvumo intervalinė treniruotė, sparčiai populiarėjanti aktyvų gyvenimą gyvenančių žmonių tarpe. Šios treniruotės metu intensyviai atliekami pratimai visam kūnui, derinami su poilsio pertraukomis. Tai tikras hitas! Dabar negalite sakyti, kad sportuoti neturite laiko!



## Sveikatos paroda

spalio 17-18

kūnas girdi  
mintis

LITEXPO