

Kas ir funkcionālais treniņš?

1. Funkcionālais treniņš sagatavo cilvēku gan ikdienišķām, gan neordinārām dzīves situācijām.
2. Funkcionālajā treniņā īpašs uzsvars tiek likts uz ķermeņa dziļās muskulatūras stiprināšanu.
3. Šī treniņu sistēma ietver sevī trīsdimensionālus vingrojumus. Tas nozīmē, ka ķermenis darbojas dažādās plaknēs – uz priekšu un atpakaļ, sānis un griežoties. Šajā treniņā, tāpat kā ikdienas dzīvē, tiek darbināta nevis katra muskuļu grupa atsevišķi, bet viss ķermenis darbojas kā viens vesels.
4. Vienā vingrinājumā iespējams trenēt gan ķermeņa augšdaļu, gan apakšdaļu, tādā veidā patērējot vairāk kaloriju. Tā tiek tonizētas galvenās muskuļu grupas un paātrināta vielmaiņa. Treniņā tiek izmantots arī dažāds inventārs.
5. Nodarbībā mērķtiecīgi tiek attīstīts spēks, lokanība, izturība, līdzsvars un koordinācija, nostiprināta kardiovaskulārā sistēma un uzlabota mugurkaula un locītavu stabilitāte.