

Funktsionaalne treening

Nüüd on teisipäeval kella 18.00-19.00 ja pühapäeval kella 17.00 – 18.00 võimalik osaleda Ulvi Sikuti Funktsionaalses treeningus.

Olen lõpetanud TRÜ kehakultuuriteaduskonna ja oman Eesti Olümpiakomitee aeroobikatreeneri litsentsi. Õppinud nii siin - kui sealpool piiri, olnud koolitaja mitmetel õpetajate rahvusvahelistel kursustel . Töötan Paikuse Põhikoolis kehalise kasvatuse õpetajana ning Pärnu Spordikubis FitLife treenerina.

Funktsionaalne treening (FT)on tõhus lihasvastupidavuse treening kus lisaks suurtele lihasgruppidele treenitakse ka väikeseid süvalihaseid. Kuna korraga haaratakse töösse mitmed lihasgrupid kaasneb jõutreeninguga kardiotreening.

Funktsionaalse treeningu eesmärk on erinevate lihaste kordineeritud tegevuse arendamine ja lihastevahelise koostöö tõstmine. Treening keskendub kogu keha treenimisele. Tund algab soojendusega, järgnevad jõuharjutused oma keharaskusega, seejärel harjutused erinevate vahenditega : hantlid, kettad, kummilint, stepipink, kang, topispall, joogapall. Treening lõpeb venitusega.

Treening on sobilik nii algajatele, kui edasijõudnutele, nii naistele kui ka meestele, sest harjutuste sooritamise raskusastet saab treenija valida ise.

FT on elulähedane, loomulik ja erinevaid spordialasid toetav treeningmeetod. Iga treening annab uusi ülesandeid kehale, seega pole karta keha kohanemist ja arengu seiskumist.

Funktsionaalne treening aitab sinul oma eesmärkideni jõuda!

Oled oodatud!

Ulvi Sikut