

## TIPOLOGIE LEZIONI COLLETTIVE FITNESS

### DISCIPLINE OLISTICHE/POSTURALI

#### • PILATES

Tipo di allenamento finalizzato al controllo della postura – tramite la "regolazione del baricentro" – a sua volta necessario a guadagnare maggiore armonia e fluidità nei movimenti. Dovrebbero trarre vantaggio dall'esecuzione regolare di pilates soprattutto la colonna vertebrale e il controllo dell'equilibrio.

#### • YOGA (VINYASA-ANUKALANA)

Programma che prevede la pratica di questa attività in chiave armonica. Aiuta a raggiungere salute e benessere (fisico, mentale, emozionale)...

#### • POSTURAL

Programma che ha lo scopo di sensibilizzare e tonificare la muscolatura del corpo, con l'obiettivo di mantenere tutti i segmenti scheletrici ben allineati in modo da evitare atteggiamenti asimmetrici (dimorfismi) che a lungo andare porterebbero a cattivo funzionamento degli organi vitali.

#### • FLEXIBILITY

Allenamento mirato al miglioramento della mobilità articolare e la flessibilità muscolare rivolto a chi pratica sport e ha necessità di incrementare la propria flessibilità ma anche a chi per infortuni o sedentarietà ha

#### • DINAMIC- STRETCH

Riequilibrio muscolare attraverso varie tecniche derivate dalla ginnastica posturale e dallo stretching.

### DISCIPLINE TONIFICAZIONE

#### • FLYING

Allenamento in sospensione con ausilio di speciali AMACHE che permettono un allenamento completo restando sollevati da terra.

#### • TRX TRAINING (CIRCUIT)

L'allenamento delle Forze Speciali..con l'ausilio di speciali cinghie e maniglie si eseguono una serie di esercizi in sospensione a carico naturale .utilizzando il proprio peso corporeo come resistenza.

#### • BODY & PUMP

Allenamento intenso di tonificazione su tutto il corpo con l'ausilio di manubri, bilancieri ,body bar ,molto adatto anche all'utente maschile che vuole diversificare l'allenamento in sala attrezzi.

#### • TOTAL BODY WORKOUT (T.B.W)

Allenamento che interviene utilizzo dello step o aerobica di base a condizionamento muscolare eseguito con piccoli attrezzi.

#### • G.A.G

Gambe ,addominali e glutei-lezione specifica per la tonificazione di queste tre zone del corpo.

### ALLENAMENTO CROSSTRAINING

#### • HIDRON EXTREME TRAINING

E' un programma di rafforzamento e condizionamento fisico mirato ad acquisire benessere completo e generale. E' definito "lo sport del fitness" e consiste nello svolgere "movimenti funzionali ad alta intensità costantemente variati". L'obiettivo è quello di potenziare le competenze individuali in tutte le attività fisiche allenando tutti i tipi di abilità (resistenza cardiovascolare-velocità-stamina-coordinazione-forza, ecc. ecc.).

#### • FUNCTIONAL TRAINING / FUNCTIONAL CIRCUIT

Circuito mirato ad allenare il corpo nella sua globalità per aiutarci a migliorare le capacità motorie per la vita di tutti i giorni.

#### • HIDRON ABDOMINAL METHOD

Allenamento intensivo per i muscoli addominali.

#### • HIDRON GLUTE METHOD

Allenamento intensivo per gambe e glutei.

#### • TACFIT

Allenamento codificato in 150 protocolli di lavoro, studiato per lo sviluppo della mobilità articolare, del condizionamento fisico e il recupero veloce. Tutti i programmi di allenamento sono studiati con diversi gradi di difficoltà per essere adattati ad ogni situazione.

### ALTA INTENSITÀ/COREOGRAFIA/DIVERTIMENTO

#### • METABOLIC

Allenamento di interval training con step (utilizzato come incremento di intensità e non per coreografia) piccoli attrezzi o senza, che alterna momenti di alta intensità a momenti di tono massimizzando il dispendio calorico.

#### • STEP COREO

La classica interpretazione dell'attrezzo più diffuso del mondo.

#### • FITBOXE

Le tecniche del pugilato e della kickboxing eseguite a tempo di musica con o senza l'ausilio dei sacchi. Sono necessari guantini o fasce per proteggere le mani.

#### • CARDIOTONE

Lavoro aerobico su base musicale abbinato a lavoro di tonificazione a corpo libero o con piccoli attrezzi.

#### • ZUMBA FITNESS

Togliamo la "fatica" dall'allenamento, alternando passi ad alta intensità e passi a bassa intensità, per una festa di danza fitness basata sugli intervalli, che ti permette di bruciare calorie. Lasciandoti trasportare dai ritmi latini e di tutto il mondo.

#### • JUMP / GAG

Nasce direttamente in casa Hidron , è l'insieme di due allenamenti: quello sul TRAMPOLINO e TOTALBODY. Il divertimento e l'energia del Jump mixata alla tonificazione di addominali e glutei.

#### • GROUP CYCLING

L'espressione più moderna dello Spinning originale, un vero e proprio metodo che ti porta a raggiungere i massimi risultati a livello cardio-muscolare.

#### • HIDRON POWER CYCLE

È un nuovo format creato da HIDRON ACADEMY che abbinata alla pedalata un lavoro di Total Body Work Out sulla Bike anche con ausilio di piccoli attrezzi.

L'obiettivo è proporre un allenamento più fitness e divertente , che si affianca all'ormai classico indoor cycling coinvolgendo fasce d'utenza diverse e soprattutto le nuove generazioni, young o millennials frequentatori dei club.

Un vero e proprio viaggio nella musica, nelle luci, in un connubio piacevole tra danza, fitness, video ed esperienza emozionale di gruppo.

#### • WALKING PROGRAM

"Non chiamatelo solo tappeto" – divertimento e allenamento allo stato puro.

#### • TREKKMILL

Una nuova interpretazione del tappeto da Walking, si lavora simulando le varie andature delle escursioni in montagna.

#### • POLE DANCE

La pole dance è un ballo acrobatico intorno al palo. Unisce aspetti di forza alla grazia della danza ed è praticamente da donne e uomini di ogni età.

#### • AUTODIFESA

Corso di tecniche lotta ravvicinata, con base Krav Maga (autodifesa israeliana), tecniche antistupro e antiscippo, linguaggio del corpo, controllo emotivo con la consulenza di un istruttore Militare.

# HIDRON METHOD

per vivere l'allenamento a 360°

## Acqua Gym Hidron Method

Programma di 5 lezioni (LUN-VEN) a rotazione in 5 settimane

**Lezione 1 AcquaTone UP:** Lezione che prevede la Tonificazione parte superiore/addome con utilizzo degli

**Lezione 2 Acqua Zone:** Lezione che prevede il cambio del lavoro del distretto muscolare ogni 5 minuti

**Lezione 3 Acqua Aerobica:** Lezione che prevede un lavoro costante mirato a migliorare le abilità cardiocircolatorie, coordinative e abilità motorie acquatiche.

**Lezione 4 AcquaTone Down:** Lezione che prevede la Tonificazione parte inferiore/addome con utilizzo degli attrezzi

**Lezione 5 Acqua HIIT:** Lezione mirata al miglioramento delle capacità condizionali (forza, resistenza e velocità) con utilizzo del metodo interval training (HIIT, Tabata)

## Acqua Circuit Hidron Method

Programma di 5 lezioni (LUN-VEN) a rotazione in 5 settimane

**Lezione 1 Tone Circuit:** Lezione a circuito mirata alla tonificazione di tutti i distretti muscolari

**Lezione 2 Mix Circuit:** Lezione a circuito mirata allo sviluppo delle capacità cardiovascolari

**Lezione 3 HIIT Circuit:** Lezione a circuito che alterna stazioni di tonificazione a stazioni cardio

**Lezione 4 HIIT Circuit:** Lezione a circuito che utilizza il metodo HIIT

**Lezione 5 Double Circuit:** Lezione a circuito che prevede l'utilizzo di due stazioni con lavoro simultaneo e costruzione coreografica

## Acqua HIIT Hidron Method

Programma di 5 lezioni (LUN-VEN) a rotazione in 5 settimane

**Lezione 1 Tabatat:** Il TABATA è la madre degli interval training, ideato dal dott. Isuzu Tabata, medico della nazionale Giapponese di pattinaggio che con il suo metodo di lavoro dimostro al mondo che l'utilizzo del suo metodo portava risultati scientifici oggettivi. Il blocco di lavoro è composto da round di 8 stazioni con 20 secondi di lavoro intenso e 10 secondi di recupero.

**Lezione 2 Water Cross Training:** Sviluppato dal Cross Fit e successivamente dai circuiti Funzionali terrestri come il Cross Training, il Water Cross Training è una interessante alternativa acquatica che permette agli utenti di avere tutti i benefici del lavoro funzionale in acqua senza avere controindicazioni di sovraccarichi sull'apparato scheletrico e articolare classiche del lavoro a terra. Il WCT è strutturato in stazioni di 40/45 secondi di lavoro e 20 secondi di recupero utili per passare da una stazione all'altra.

**Lezione 3 Endurance:** Nuovo segmento del lavoro funzionale, legato allo sviluppo della forza resistente. Blocchi di lavoro di 3 minuti attiveranno un'intensità tra il 70% e 80% ideale per ottenere l'obiettivo Endurance.

**Lezione 4 AMRAP:** Sigla abbreviata di (As Many Raps As Possible) che tradotta letteralmente sarebbe... "tutte le ripetizioni possibili". Questo allenamento prevede l'utilizzo di più esercizi funzionali in sequenza da ripetere il maggior numero di volte in un determinato tempo. AMRAP oltre ad avere un forte stimolo allenante, sviluppa la capacità coordinativa all'interno di un lavoro ad alta intensità. Molto Interessante.

**Lezione 5 EMOM:** Sigla abbreviata di (each minute one minute), in sostanza hai un minuto di tempo per completare un determinato numero di ripetizioni di un esercizio funzionale prima di andare sul successivo. Il recupero tra una sequenza e la successiva dipenderà quindi dalla velocità con cui si porta a termine il numero di ripetizioni dell'esercizio all'interno del minuto di lavoro. Motivante.

## Lezioni Special

**Basic Gym\***: Attività in acqua che prevede un approccio "Soft"; esercizi corretti eseguiti con posture ottimali e ricerca della coordinazione per dei movimenti armonici saranno il focus della lezione. Obiettivo tenersi in forma partendo da un livello di preparazione non ottimale. Adatto anche a Gestanti, allievi con patologie muscolo scheletriche e persone nella fase post riabilitativa.

**Aquajump Circuit\*\*\***: Attività molto interessante da un punto di vista cardiovascolare. Infatti il Jump acquatico sfrutta l'effetto rebound del tappeto elastico per accelerare i battiti cardiaci, questa caratteristica porta ad un lavoro da subito più intenso. Durante una lezione di Aquajump di 30 minuti si possono bruciare fino a 250/300 calorie, l'equivalente di una qualsiasi lezione da 45 minuti. Da provare assolutamente. Consiglio: prima di partecipare ad una lezione di aquajump partecipa a lezioni di intensità inferiori.

**Deep Water\*\*\***: Attività in acqua alta, con lavoro prevalente su addominali e gambe. Adatta ad una clientela molto esigente. Non adatta a chi non sa nuotare. Curiosità: Inventata da un soldato americano reduce dal Vietnam che per riabilitare la gamba ferita costruì un giubbotto galleggiante che utilizzo per fare attività in acqua.

**Six Packs\*\***: Lezione di AcquaGym sviluppata per la tonificazione degli addominali

**Water Cross Training\*\*\***: L'attività che è in testa alle preferenze degli amanti del Fitness in Acqua Extremo. Nasce dell'evoluzione del Cross Training terrestre ma a differenza del cugino può essere eseguito da persone con vari livelli di preparazione, l'acqua infatti fornisce moltissimi vantaggi.... Scopriili con i nostri trainer.

**SurFit Start/Power\*\*/\*\*\***: La disciplina Acquatica più cool del momento, la tavola da surf in piscina sta spopolando nel mondo ed ora è molto sviluppata negli Stati Uniti, Francia, Portogallo e ora grazie allo staff Hidron anche in Italia. E' la fusione del lavoro terrestre e del lavoro acquatico; infatti si sfruttano i principi del lavoro a corpo libero terrestre ma utilizzando una superficie, quella del surf, resa instabile dall'acqua. La versione Zen prevede un mix di Yoga e Pilates. Miscela esplosiva.

**Acquabike\*\***: Attività con la nuovissima Bike costruita da Aquatix (azienda leader nel mondo). L'istruttore servendosi dei ritmi musicali propone sequenze di esercizi allenanti con alto impatto coordinativo. Questo tipo di attività va a tonificare principalmente gli arti inferiori; gli arti superiori vengono comunque curati durante la lezione. Innovativa è la regolazione di intensità di pedalata che consente al trainer di sviluppare lavori mirati alle diverse esigenze degli allievi durante lo svolgimento della lezione. Curiosità: Acquabike è la bike più usata nel mondo.

**Metabolic Bike\*\***: Acquabike utilizzando metodologie di allenamento legate a sistemi metabolici diversi. (HIIT)

**Fast Bike\*\***: Lezione di 30 minuti di Acquabike

**Fast HIIT\*\***: Lezione di 30 minuti di Acqua HIIT

## Novità

**Acqua Postural\*\***: Nuova attività che unisce i principi base di attività olistiche come il Pilates e lo Yoga all'acqua. La ricerca continua della postura corretta durante gli esercizi viene resa più impegnativa dalle caratteristiche di instabilità dell'acqua creando una fusion molto interessante. Adatto a tutti.

**Acqua Jump & Step\*\***: Attività che unisce in un'unica lezione l'utilizzo dell'Acquajump e AcquaStep. L'unione dei due attrezzi permette una proposta di lavoro mirata allo sviluppo delle attività coordinative senza tralasciare un eccellente lavoro cardiovascolare.

**AcquaPole&Elastic\*\*/\*\*\***: Una grande novità nel panorama internazionale è AcquaPole. Niente a che vedere con la Pole Dance terrestre, l'alter ego acquatico è sinonimo di lavoro intenso e divertimento. L'utilizzo di una banda elastica completerà il lavoro muscolare.

**Project Training\*\*\***: Programma di allenamento a intensità variabile. Stimola il metabolismo, Aumenta la resistenza, tonifica e rinforza tutti i gruppi muscolari attraverso l'utilizzo dei 3 principali sistemi energetici.

**S.W.A.T.\*\*\*: (Special Water Action Training)** Circuito molto impegnativo della durata di 60 minuti. Durante le lezioni si alterneranno due istruttori che proporranno lavori Cardio intervallati a lavori di Tono, utilizzando sia grandi attrezzi che piccoli attrezzi. Adatto agli amanti del fitness extremo.....