

UŽSIĖMIMŲ TVARKARAŠTIS / WORKOUTS SCHEDULE*

Užsiėmimai treniuoklių salėje. Konsultuoja treneriai./ Workout in the gym. Coaches advises.
Grupinės treniuotės. Dalyvauti grupinėse treniuotėse galima tik užsirezervavus vietą treniuoklių salėje tuo pačiu metu. Teiraukitės dėl laisvų vietų į grupines treniuotes administracijoje arba activated@ktu.lt /
Group trainings. If you want to join group trainings, first you have to make a reservation to the gym. Ask for information about available places in administration or activated@ktu.lt.

	Pirmadienis/Monday	Pirmadienis/Monday	Antradienis/Tuesday	Antradienis/Tuesday	Trečiadienis/Wednesday	Trečiadienis/Wednesday	Ketvirtadienis/Thursday	Ketvirtadienis/Thursday	Penktadienis/Friday	Penktadienis/Friday
7:00-7:15										
7:15-7:30										
7:30-7:45										
7:45-8:00										
8:00-8:15	Trenerė/Coach Aušra		Trenerė/Coach Loreta		Trenerė/Coach Loreta		Trenerė/Coach Aušra		Treneris/Coach Karolis	
8:15-8:30										
8:30-8:45										
8:45-9:00										
9:00-9:15										
9:15-9:30										
9:30-9:45										
9:45-10:00				09:30-10:30 Kalanetika/ Callanetics Trenerė/Coach Ieva		09:30-10:30 Diržiniai treniuokliai / TRX Trenerė/ Coach Ieva				09:30-10:30 Kalanetika/ Callanetics Trenerė/Coach Ieva
10:00-10:15										
10:15-10:30	Trenerė/Coach Aušra		Trenerė/Coach Loreta		Trenerė/Coach Loreta		Trenerė/Coach Aušra Trenerė/Coach Ieva	10:15-11:15 Kineziterapija/ Physiotherapy Trenerė/Coach Aušra		
10:30-10:45										
10:45-11:00										
11:00-11:15										
11:15-11:30		11:15-12:15 Diržiniai treniuokliai / TRX Trenerė/ Coach Ieva		11:15 - 12:15 Gymstick Trenerė/Coach Ieva						11:15-12:00 Tabata Trenerė/Coach Ieva
11:30-11:45										
11:45-12:00										
12:00-12:15						12:00-13:00 Kalanetika/ Callanetics Trenerė/Coach Ieva		12:00-13:00 Step'jėga/ Step Aerobics Trenerė/Coach Ieva		12:00-13:00 Kalanetika/ Callanetics Trenerė/ Coach Ieva
12:15-12:30	Trenerė/Coach Aušra		Trenerė/Coach Loreta		Trenerė/Coach Loreta		Trenerė/Coach Aušra		Treneris/Coach Karolis	
12:30-12:45				12:30-13:30 Diržiniai treniuokliai / TRX Trenerė/ Coach Ieva						
12:45-13:00										
13:00-13:15										
13:15-13:30										
13:30-13:45										
13:45-14:00										
14:00-14:15										
14:15-14:30	Trenerė/Coach Loreta		Trenerė/Coach Aušra	14:00-15:00 Kamuoliai/ Balls Trenerė/Coach Ieva		Trenerė/Coach Aušra		14:00-15:00 Diržiniai treniuokliai / TRX Trenerė/ Coach Ieva		Trenerė/Coach Loreta Trenerė/Coach Aušra
14:30-14:45										
14:45-15:00										
15:00-15:15										
15:15-15:30										
15:30-15:45		15:30-16:30 Diržiniai treniuokliai / TRX Trenerė/ Coach Ernesta		15:30-16:30 Diržiniai treniuokliai / TRX Trenerė/ Coach Ernesta						
15:45-16:00										
16:00-16:15										
16:15-16:30						16:15-17:15 Kineziterapija/ Physiotherapy Trenerė/Coach Aušra				
16:30-16:45										
16:45-17:00										
17:00-17:15										
17:15-17:30	Treneris/Coach Karolis Trenerė/Coach Loreta	17:15-18:15 Pilatesas/Pilates Vyr. treneris/ Senior Coach Irina	Treneris/Coach Karolis Trenerė/Coach Aušra	17:15-18:15 Pilatesas/Pilates Vyr. treneris/Senior Coach Irina	Treneris/Coach Karolis Trenerė/ Coach Ernesta	17:15-18:15 Pilatesas/Pilates Vyr. treneris/ Senior Coach Irina	Treneris/Coach Karolis Trenerė/Coach Loreta	17:15-18:15 Kūno dizainas/ Body pump Trenerė/Coach Ieva		Trenerė/Coach Loreta Trenerė/Coach Aušra
17:30-17:45										
17:45-18:00		17:15-18:15 Kalanetika/Callanetics Trenerė/Coach Ieva				17:15-18:15 Tabata Trenerė/Coach Ieva				
18:00-18:15										
18:15-18:30										
18:30-18:45		18:30-19:30 Kamuoliai/ Balls Trenerė/Coach Ieva				18:30-19:30 Diržiniai treniuokliai / TRX Trenerė/ Coach Ernesta		18:30-19:30 Kalanetika/ Callanetics Trenerė/Coach Ieva		
18:45-19:00										
19:00-19:15				19:00-20:00 Kineziterapija/ Physiotherapy Trenerė/Coach Aušra						
19:15-19:30										
19:30-19:45			Treneris/Coach Karolis Vyr. treneris/Senior Coach Linas		Treneris/Coach Karolis Trenerė/Coach Aušra		Treneris/Coach Karolis Trenerė/Coach Loreta			Trenerė/Coach Loreta Trenerė/Coach Aušra
19:45-20:00										
20:00-20:15										
20:15-20:30										
20:30-20:45										
20:45-21:00										

* Į sporto klubą bus įleidžiami KTU studentai ir darbuotojai, iš anksto užsiregistravę puslapyje <https://sportklubas.ktu.edu/>.
 Students and employees of KTU at first have to make a reservation at https://sportklubas.ktu.edu if they want to use the facilities of KTU.

Kalanetika / Callanetics

Kalanetika – vienas iš efektyviausių kūno formavimo metodų, nes tokio pobūdžio užsiėmimai veiksmingai treniruoja giliuosius raumenis. Kalanetikos treniruotės yra ypatingos, nes yra reali galimybė pagerinti kūno formas ir laikyseną per trumpą laiką. Taip pat šios treniruotės labai gerina bendrą organizmo būklę. Kalanetika ypač rekomenduojama tiems žmonėms, kuriems nepatinka dinamiški pratimai.

Callanetics is one of the most efficient body-shaping methods since it exercises the deep muscles as well. Callanetics is a special body-shaping method which can be used to improve the shape and the posture of the body in a short period of time. It has a considerably beneficial effect on the general condition of the person's body. It can be recommended for those who do not favour dynamic exercises.

Pilatesas / Pilates

Šių treniruočių metu yra išjudinami giliausi raumenys, tokie kaip gilieji nugaros raumenys. Rezultatas – sutvirtėjęs kūnas, grakšti laikysena, sumažėję nugaros skausmai. Pilatesas – ideali treniruotė tiems, kurie nusprendė sportuoti pirmą kartą gyvenime ir sportininkams, norintiems pagerinti savo rezultatus.

Pilates forces you to train the intrinsic muscles like the multifidi, which runs the length of and surrounds your spine, and the transverse abdominis, which is essentially your body's natural girdle. The result is a stronger body, graceful posture and reduced back pain. Pilates is an ideal workout for those who decide to do sports for the first time in life and for the athletes who want to improve their results.

Kamuoliai / Balls

Treniruočių metu pasitelkiant didįjį kineziterapijos kamuolį yra atliekami tiek įprasti gimnastikos pratimai, tiek specialūs pratimai, suteikiantys treniruotei intensyvumo. Treniruočių su kamuoliais pranašumas – kūno reakcija į nestabilią būseną. Tokiu būdu ne tik lavinama mūsų reakcija, laikysena, bet ir daugybė viso kūno raumenų. Treniruotės su kamuoliais gerina laikyseną ir lankstumą, lavina pusiausvyrą ir koordinaciją.

Workout with a physiotherapy ball involves both regular gym exercises and special exercises that increase the training's intensity. The main advantage of exercising with an exercise ball as opposed to exercising directly on a hard flat surface is that the body tries to remain balanced in the state of instability, engaging many more muscles. Those muscles become stronger over time. It develops our reaction and posture, as well as many of the muscles of the entire body. Training with balls improves posture and flexibility, exercises balance and coordination.

Kūno dizainas / Body design

Kūno dizainas – jėgos treniruotė, kuri skirta viso kūno raumenų grupių stiprinimui ir lavinimui. Treniruotės metu naudojamos įvairios jėgos stiprinimo priemonės: gumos, svareliai, kamuoliai. Ši treniruotė puikus pasirinkimas tiems, kurie siekia ne tik puikiai jaustis, bet ir dailinti viso kūno raumenis bei sumažinti svorį.

Body design is a power workout for training and strengthening of the muscle groups of the entire body. Various power-building tools, such as resistance band, weights and balls are used during the training. This workout is an excellent choice for those who want not only to feel good, but also to sculpt all muscles and lose weight.

Funkcinė treniruotė / Functional workout

Funkcinė treniruotė – intensyvi jėgos treniruotė, tinkanti įvairaus fizinio pasirengimo žmonėms. Funkcinės treniruotės paruošia kūną atlikti kasdienės veiklos užduotis paprasčiau ir nepatiriant traumų. Funkcinio treniravimo metu vyksta atvirkštinis procesas nei sportuojant sporto klube su treniuokliais – į atliekamą pratimą įtraukiama daugiau raumenų ir sąnarių grupių.

Functional training is an intense power workout, suitable for people of various levels of the physical fitness. Functional training consists of exercises which allow individuals to perform their daily activities more easily and without injuries. Functional workout involves a reverse process in comparison to the one performed at the sports club with trainers – one exercise involves more groups of muscles and joints.

Tabata

Tabata – intensyvios intervalinės treniruotės. Pratimų intervalai yra trumpesni (kas reiškia, kad ir poilsis yra trumpesnis) ir intensyvesni už tuos, kurie taikomi kitokio pobūdžio treniruotėse. Intensyvumas reikalingas tam, kad rezultatai būtų pasiekiami greičiau. Tabatos treniruočių metodas puikiai tinka siekiant sudeginti daug kalorijų.

Tabata training is a high-intensity interval training (HIIT) workout. Tabata intervals are shorter (meaning that resting periods are shorter too) and more intense than the ones you're used to. The intensity is required for a faster achievement of the results. Tabata training method is great for burning of calories.

Kineziterapija / Physiotherapy

Kineziterapijos užsiėmimai padės sustiprinti raumenis, gerinti sąnarių mobilumą bei sumažinti ūmius ir lėtinius skausmus. Grupiniai užsiėmimai ir tokio pobūdžio organizmo stiprinimo, gydymo programa yra ne tik linksmas, bet ir efektyvus kelias geresnės sveikatos link.

Physiotherapy sessions are beneficial for strengthening of muscles, improvement of the mobility of joints, and easing of acute and chronic pain. Group sessions, classes and treatment programmes are a fun and effective way to have a physiotherapy treatment.

Diržiniai treniruokliai / Suspension training equipment

Treniruojantis kabančiais diržais yra naudojamas sportuojančiojo kūno sunkio jėga ir kūno svoris, o pratimo sudėtingumo lygis yra pasirenkamas pagal kiekvieno asmeninius poreikius ir kūno išlavavimo lygį. Treniruotėse su diržais lavinamos ne tik pagrindinės raumenų grupės, bet taip pat ugdomas kūno balansas, mobilumas bei apjungiami vidiniai raumenys, kurie atsakingi už kūno stabilizaciją.

TRX is a form of suspension training that uses body weight exercises to develop strength, balance, flexibility and core stability simultaneously. It requires the use of the TRX Suspension Trainer, a performance training tool that leverages gravity and the user's body weight to complete the exercises.

Step + jėga / Step aerobic

Step + jėga – aerobikos rūšis, kuomet treniruotės metu daugiausiai dėmesio skiriama pratimams ant STEP platformų, skambant nuotaikingai muzikai. Šios treniruotės metu labiausiai stiprinami ir dailinami apatinės kūno dalies bei preso raumenys.

Step aerobics is a type of aerobics mainly focused on training are exercises on the STEP platforms. This workout is most beneficial for strengthening of the muscles of the lower body and abs.