

STEP- vrsta aerobika kod kojeg vježbamo uz step klupicu, penjući se, spuštajući se i radeći razne pokrete na toj klupici. Vježba se uz glazbu predstavlja aerobni oblik vježbanja, odnosno kroz vježbanje na stepu sagorijevamo kalorije i jačamo mišiće na tijelu, poglavito mišiće i guzu.

HI-LO- vrsta aerobika, možemo ga nazvati i klasičnim aerobikom kod kojeg vježbamo uz glazbu spajajući jednostavne korake u koreografiju. Predstavlja aerobni oblik vježbe, znači pomaže nam u skidanju masnog tkiva.

NEW BODY- vrsta aerobika koja je vrlo slična HI-LOU. Razlika je što u ovom slučaju imamo i dodatno opterećenje u vidu utega u rukama ili na nogama. Pomaže nam u oblikovanju mišića ruku i nogu, te da u unaprjeđivanju kardiovaskularnog kapaciteta.

BODY WORKOUT- obli vježbanja kod kojeg koristimo bučice, gume i ostale rekvizite, te kroz cijeli sat obradimo gotovo sve mišićne grupe, ruke, trbuh, noge, i sl. Rade se čučnjevi, trbušnjaci, vježbe za ruke itd.

REKREACIJA- vrsta vježbanja koji je intenzitetom prilagođen ženama srednje dobi. Sadržava pretežni dio elemenata većine vrsta aerobika ali upuno blaži intenzitet i uz vježbe prilagođene potrebama te dobne skupine, to su najčešće vježbe leđa, trbuh, istezanje i sl.

PILATES- jedinstveni sustav vježbi snage i istezanja koji je još prije 90 godina razvio Joseph H. Pilates. Temelj ovog oblika vježbanja je povezanost uma i tijela. Pilates razvija tonus mišića, poboljšava držanje i to uz poseban naglasak na središnji dio tijela, tj. na trbuh i leđa.

LIFT- vrsta anaerobnog vježbanja kod kojeg koristimo set za vježbanje koji se sastoji od šipke i pločica različitog opterećenja, u kojem kroz 60 min vježbanja obrađujemo sve mišićne grupe. Naglasak ovakve vrste treninga je na učvršćivanju i oblikovanju mišića.

THAI-BO-BOX- thai bo je vrsta aerobika u kojem se izvode neki elementi iz borilačkih vještina. Točnije neki osnovni udarci rukama i nogama (bez međusobnih kontakata), te se na taj način povećava aerobni kapacitet i izbacuje negativna energija iz tijela. Osim navedenoga u thai-bo boxu imamo i vreću za box koja ima 30tak kg , odnosno težinom je prilagođena rekreativnom vježbanju.