

Aerobní aktivity

Napsal uživatel Administrator

Neděle, 06. prosinec 2009 19:17 - Aktualizováno Úterý, 12. únor 2013 12:08

- různé formy aerobního cvičení zaměřené na odbourávání podkožního tuku, posílení činnosti srdce a plic a formování svalových skupin celého těla
- možnost využití činek, flexabandu (gumy), stepu (schůdku)
- vhodné pro začátečníky, mírně pokročilé, pokročilé
- Mixed-impact aerobic
- Step-aerobic

