

## степ-аэробика, подготовка к лету



Суми, Україна

Это танцевальные занятия при помощи специальной платформы, имеющей приспособления, позволяющие устанавливать нужную высоту. Движения в степе довольно просты, поэтому вполне подходят для людей разного возраста и уровня подготовки. Они великолепно улучшают фигуру, особенно голени, бедра и ягодицы. Сжигаются калории.

Этот вид тренировок больше всего подходит для активных, эмоциональных людей. Одновременно тренируются сердечно-сосудистая, дыхательная системы, улучшается обмен веществ, сжигается слой подкожной жировой клетчатки, развивается координация, подвижность суставов, снимается психологический стресс. Степ-аэробика, наверное, один из самых простых и эффективных стилей и направлений в большом семействе аэробики. «Степ» в переводе с английского языка буквально означает «шаг.» Пусть это будет ваш первый шаг на пути к красивой и тренированной фигуре, которую вы создадите себе сами.

Отличительные особенности этого нового вида спорта таковы: вы не накачаете целую гору мускулов в ненужных местах, а получите гармонично развитое тело, прекрасную осанку и сможете выработать у себя красивые, выразительные и точные движения. Степ-аэробика является одним из самых быстрых способов «сделать» себе талию. Но главной тренируемой частью тела будут все же ноги, которые станут стройными и сильными.

Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц. Ваше тело будет более стройным, гибким, пластичным и выносливым.

Аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

Весьма важно, что эта аэробика достаточно эффективна для тех групп мышц, которые очень трудно задействовать: ягодиц, задней части бедра и приводящих мышц бедер.

Эмоциональный настрой, создаваемой группой, гораздо более сильный. Очень красиво смотрятся люди, которые красиво, слаженно выполняют движения под ритмичную музыку.

Price: **50 грн.**

Тип оголошення:  
Послуги, пропонуую

Торг: неуместеннеуместен

**Фильо Анжела**

**(066)1822063**