

{phocagallery view=category|categoryid=98|limitstart=0|limitcount=0}

Aerobic v Liptovskej Osade má už

takmer dvanásťročnú tradíciu. Začali sme

Intenzívnejšie sú tak zaťažované hlavné svalové skupiny dolnej polovice tela než pri nízkom aerobiku. Vystupovanie a zostupovanie pritom rešpektuje určité zákonitosti. Charakteristický je sprievodný pohyb paží, čím sa do cvičenia zapája aj horná polovica tela. Cvičenie na steperi nie je nudné, hodina ubehne veľmi rýchlo a všetci odchádzame s dobrou náladou.

Vďaka dotácii od obce Liptovská Osada sme si mohli zakúpiť gymnastické tyče, gumové expandery, over bally (gymnastické lopty) na balančné cvičenia a jednoručné činky, ktoré využívame na doplnkové posilňovacie cvičenia.

Precvičíme tak celé telo prostredníctvom cardio tréningu na steperi a intervalového silového tréningu, pri ktorom využívame už spomínané náčinie.

Cvičíme každý PIATOK o 18:00 v ZŠ Liptovská Osada.

K dispozícii máme 14 stepperov, preto je potrebné si stepper dopredu objednať!

V prípade záujmu volajte na tel. číslo: 0908034015

{phocagallery view=category|categoryid=98|limitstart=0|limitcount=0}