



Lower Body - это силовой урок аэробики с использованием дополнительного оборудования. Занятия направлены на укрепление мышц ног: передней, задней, внутренней поверхности бедра, ягодиц, пресса и спины. Если Вы хотите сделать свое тело, особенно его нижнюю часть, красивым, сильным и здоровым, то эти упражнения для Вас. Low Body - короткий путь к физическому совершенству ног и живота, а также гармонии всего тела. Силовые программы включают занятия для укрепления мышц именно тех частей Вашей фигуры, которые хочется сделать как можно более красивыми. Силовые нагрузки помогут приобрести высокий мышечный тонус, укрепить сердечно-сосудистую систему, повысить прочность и устойчивость суставов.

Силовые тренировки проводятся в быстром режиме, то есть упражнения Вы будете выполнять одно за другим с минимальными перерывами. Таким образом, занимающиеся получают возможность задействовать как можно больше мышц и сделать больше упражнений. Рекомендуется для любого уровня подготовленности.