



Новейшая программа тренировки основных физических качеств: силы, выносливости, баланса, равновесия и координации. В основу положены привычные движения, совершаемые человеком в жизни. В одном упражнении в отличие от работы на тренажерах, задействована максимально возможное количество групп мышц за счет использования балансов. Упражнения выполняются в различных плоскостях, наиболее естественных для работающего сустава, что снижает риск получения травм и увеличивает возможность использования положений, движения в которых не изолированы. Эта прекрасная тренировка, направленная на снижение веса, развитие выносливости сердечно-сосудистой системы и улучшения композиции тела.