



Эта программа рекомендована людям, имеющим противопоказания к высокоинтенсивному тренингу. Явный омолаживающий эффект наблюдается у людей среднего (после 35 лет) и старшего возраста. В этом занятии сочетаются упражнения с задействованием глубоких мышц тела, упражнения на равновесие, координацию движений. Омолаживающий (антивозрастной) эффект этого занятия имеет два аспекта:

- физические упражнения — включает адаптированную силовую работу для укрепления костно-мышечного аппарата, улучшение баланса и гибкости, специальные дыхательные упражнения, улучшающие обмен веществ, выводящие токсины из организма
- психологический фактор — занятие подходит для всех уровней подготовленности, не требует больших физических и моральных усилий, позволяет сконцентрировать внимание на своих ощущениях.