



Power Body — силовая аэробика, фитнес, целью выполнения упражнений является укрепление всех мышц тела, формирование хорошего рельефа (в том числе за счет сжигания избыточного подкожного жира). Побочными эффектами занятий body power является общеукрепляющий эффект, оздоровление организма. Нормализуется кровообращение, работа сердечно-сосудистой и кровеносной систем, дыхания. Body power не знает ограничений по состоянию здоровья, уровню физической подготовки, самочувствию, возрасту и полу. Занятия body power доступны всем и каждому. Вы можете приступить к ним прямо сейчас, руководствуясь старой русской пословицей: «не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня». Занятия проводятся со специальным спортивным инвентарём, также в программе body power много внимания уделяется упражнения на преодоление собственного веса.

Комплекс упражнений поможет женщинам в короткий срок обрести хорошую физическую форму и значительно улучшить свое самочувствие. Это полный комплекс упражнений для всего тела, укрепляет сердечно-сосудистую систему, придаёт силы. Комплекс включает в себя отжимания, выпады, приседания, а также упражнения для развития верхней части тела. При выполнении этого комплекса используются небольшие отягощения.