

DÝCHÁNÍ A CVIČENÍ NA POSILOVACÍCH STROJÍCH

→ Nový přístup ke cvičení na posilovacích strojích za použití metody „oxygen advantage“ (OA), která přispívá ke správně provedenému cviku bez zbytečného přetěžování (je prokázáno, že se výsledky cvičení dostaví dříve).

CÍLE

Lépe používat bránici jako hlavní dýchací a stabilizační sval.
Efektivně dýchat při cvičení s činkami a při cvičení na posilovacích strojích.



CÍLOVÁ SKUPINA

Začínající, příležitostní i výkonnostní sportovci, teenageři či aktivní důchodci.



PROČ OA?

Správný způsob dýchání napomáhá efektivnímu cvičení (bez chyb) i rychlejšímu nárůstu svalové hmoty, minimalizuje bolesti zad.



WORKSHOP

800 Kč / osoba

NEW PARK GYM BRNO

Heršpická 6

Mgr. Michal Kroupa

m.kroupa@centrum.cz

+420 776 634 604

www.3dtrenink.cz