

## BodyToning, cvičenie pre všetkých

Napísal jana vitova

Utorok, 15 Január 2019 20:46 - Posledná úprava Streda, 07 Október 2020 10:39

---

### BodyToning

je cvičenie, vhodné pre všetky vekové kategórie. Môžu ho absolvovať aj tí, ktorí majú napr. bolesti chrbta, trpia nadváhou, či podváhou, vykonávajú jednosmerne zameraný šport, či v zamestnaní zaťažujú stále tie isté svalové partie.

Zameriame sa hlavne na úpravu postavy, posilnenie problémových častí nášho tela, ako sú stehná, brucho, zadok. Pridáme aj kompenzačné cvičenia.

Pozornosť budeme venovať aj správne držaniu tela a precvičíme si aj svaly chrbta.

Použijeme váhu vlastného tela, jednoručné činky, veľké lopty, gumové expandre.

Ku každému z cvičencov sa snažíme pristupovať individuálne, vzhľadom k jeho zdravotným problémom. Preto je dôležité, aby ste cvičiteľa na ne pred cvičením upozornili.

Stačí si priniesť tenisky na prezutie, oblečenie v ktorom sa vám bude dobre cvičiť a uterák, ktorý si dáte na podložku. Rozpis cvičení nájdete v našom aktuálnom programe