

European Muscle Power streda o 20tej

Napísal jana vitova

Nedeľa, 07 Jún 2020 11:57 - Posledná úprava Utorok, 07 Júl 2020 19:55



Posilňovacia, aeróbna hodina s malými jednoručkami.

European Muscle Power ®

Alebo EMP® je posilňovacia hodina, zameraná na precvičenie celého tela. Hodina je zostavená tak, že okrem hlbokých trupových svalov posilňujeme tiež svalstvo tela komplexne, aby bol tréning vyvážený. To znamená, že okrem svalov trupu posilňujeme svaly ramena a paží, prsné svaly, bedrové, samozrejme aj brušné, ale i svalstvo nôh. Hlavný dôraz sa kladie na zvládnutie správneho držania tela. To dosiahneme správnym tréningom hlbokých svalov pozdĺž celej chrbtice a brušných svalov, ktoré sú spoločne zodpovedné za aktívny a vzpriamený postoj. Ochabnutie týchto svalov a križov má za následok bolesť chrbta v oblasti bedier a križov, ale aj v oblasti hrudnej a krčnej chrbtice. Hodina je intenzívna, takže zároveň spálite tiež veľké množstvo kalórií.

