Trening obwodowy – Halina Zapała

Celem zajęć jest modelowanie sylwetki, dobra kondycja i silne mięśnie.

Na zajęciach instruktor ustawia kilka stacji. Ćwiczenia wykonujemy w jak najszybszej intensywności jedno po drugim, a następnie odpoczywamy i przechodzimy do kolejnego ćwiczenia.

Trening może mieć charakter kondycyjny ukierunkowany na poprawę układu sercowo-naczyniowego. Trening kondycyjny zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału serca, mamy lepszą kondycję i rzadziej odczuwamy się zmęczenie.

Bardzo korzystnie wpływa na nasz układ krwionośny i oddechowy.