Активная тренировка

Во время тренировки идет активная работа руками и ногами, это как бой с тенью в боксе : все удары наносятся в воздух.

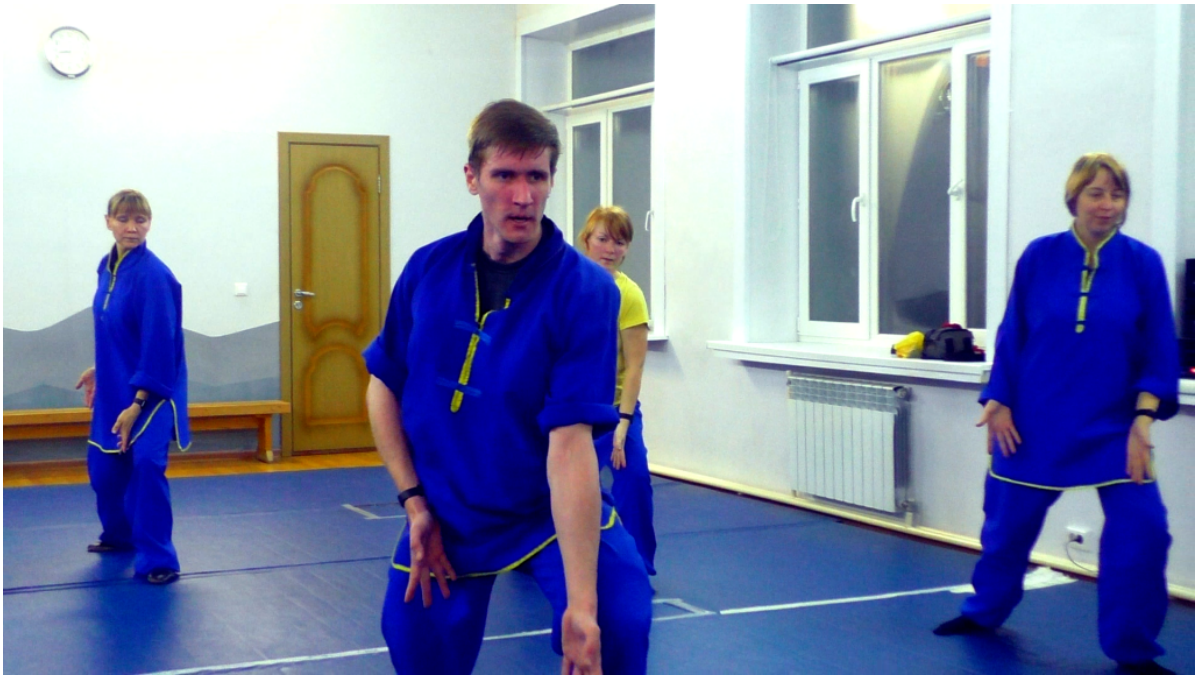
Помимо боевых элементов в тренировку также включен функциональный блок упражнений – Жуан гун (Шаолиньская разминка) работает не только на развитие кардио-респираторной системы, в ходе занятий также тренируются абсолютно все группы мышц, что способствует эффективному снижению веса и укреплению мышц.

Дело в том, что упражнения из комплекса подразумевают большой затрат энергии, что приводит к максимальной потере калорий, следовательно, и лишних килограммов.

Стоит отметить, что тренировка требует достаточного уровня выносливости, которая нарабатываешься постепенно.

Общий тон тренировки гарантирует любителям традиционного ушу отличное настроение, заряд бодрости и потрясающий тонус».

.

-
- 

-
-

-
Сибирский
Шаолинь
-

-
-