

BOOTY & CORE

Efektivan i sadržajan trening, koji za cilj ima zatezanje i oblikovanje mišića glutealne regije, trbušne muskulature i lumbalnog dela leđa. Mix vežbi na parteru, ali svakako i eksplozivnih skokova, čučnjeva i iskoraka koji su možda i najefikasniji kada su u pitanju ovi delovi tela. Ovo je sjajan način da upotpunite Vaš fitness program, vežbama koje izoluju ove mišićne grupe.

Reč trenera:

„Pošto je *Gluteus* jedan od najvećih mišića na telu, jako je važna njegova snaga, jer održava pravilan položaj tela, držanje..., zbog toga on zahteva malo više truda i znoja prilikom vežbanja, što će ovakvim vidom grupnog treninga sigurno dobiti. *Booty & Core* trening traje oko 50-55 min. i visokog je intenziteta, po potrebi se koristi i oprema (bućice, lopte...) zbog eventualnog opterećenja. Preporučuje se svakome, ko želi da za kratko vreme vidi dobre rezultate, već pomenutih mišićnih grupa. Jedino što Vam treba jesu želja i dobra volja i već ste na pola puta do ostvarenja svog cilja.“

Pozitivan uticaj *Booty Core-a*:

- Učvršćuje stražnjicu i mišiće nogu
- Poboljšava koordinaciju i osećaj za ravnotežu
- Razvija snagu i fleksibilnost
- Pojačava tonus mišića
- Vrlo je zabavan trening

