

Бодифлекс и Оксисайз в Алматы с профессиональным тренером!



Алматы, Казахстан

Бодифлекс и Оксисайз – практичные, легкие в применении и эффективные программы для сбрасывания веса и подтягивания дряблых мышц. Суть техник Оксисайза и Бодифлекса в том, что они основываются на аэробном дыхании в сочетании с изотоническими и изометрическими позами и упражнениями.

Аэробное дыхание обогащает организм избыточным кислородом, а изотонические и изометрические позы напрягают и растягивают мышцы. При этом происходит следующее: довольно большое количество кислорода с кровью поступает к месту напряжения и энергично расщепляет жиры, выводит образующиеся шлаки и тонизирует мышечную ткань, ведь жиры являются превосходным топливом, а кислород является превосходным сжигателем.

Самое главное – выполнять упражнения правильно! Это основное и необходимое условие для получения результата!

Провожу индивидуальные мастер-классы по коррекции фигуры с использованием техник БОДИФЛЕКС и ОКСИСАЙЗ!
Составляю индивидуальную программу упражнений, с учетом особенностей вашей фигуры.
Позаботьтесь о своей фигуре к пляжному сезону!!!!!!!

Цена: **10 000 ₸**

Тип объявления:
Услуги, предлагаю

Торг: --

Соловьева Надежда

+77019595111