

Proč jít na SPINNING®

KONDICE

pro ty, kteří si chtějí udržet nebo zlepšit svoji kondici jednoduchým a zábavným způsobem

Nemusíte být zrovna vrcholoví sportovci, dokonce nemusíte nikdy předtím sportovat a přesto můžete zajít na *SPINNING*®. Nemusíte se učit žádné složité pohyby. Budete nenásilným způsobem pracovat na své fyzice a zároveň pročistíte svoji mysl - i když je Vám šedesát nebo máte 130 kilo.

POSTAVA

pro ty, kteří chtějí pečovat o svoji postavu

SPINNING® je ideální prostředek ke zhubnutí. Při jedné 45 minutové lekci průměrně spálíte 400 až 600 KCal, což je 12-krát víc než při aerobiku, aniž byste zatížili své klouby. Pravidelný *SPINNING*® trénink Vám pomůže účinně tvarovat a zpevňovat Vaši postavu. Získáte pevný zadeček a štíhlé nohy.

TRÉNINK

pro sportovce

SPINNING® program umožňuje specializovanou přípravu pro všechny druhy sportů. S pomocí měřiče tepové frekvence lze simulovat konkrétní tréninkovou zátěž - vytrvalost, rychlost, výbušnost i intervalový trénink. Pro svoji vysokou účinnost je *SPINNING*® běžně používán ke zlepšení kondice hráčů NHL.