

Happy back strong & healthy

Poziom: fundamentalny

Zajęcia na matach z zastosowaniem małych półokrągłych łuków lub (wymiennie) rolek. Zajęcia prowadzone są na poziomie fundamentalnym/średniozaawansowanym. Na zajęciach klienci ćwicząc z łukami pracują nad elastycznością kręgosłupa, wzmacnianiem centrum tj. mięśni brzucha, pleców, pośladków i wewnętrznej strony ud. Zaletą łuków jest to, że są one stabilne i łatwiej znaleźć prawidłową pozycję podczas ćwiczeń. Gdy lekcje prowadzone są na rolkach, większy nacisk jest kładziony na równowagę, ze względu na niestabilny charakter rolki. Podobnie jak łuk, rolka pomaga w korygowaniu postawy. Lekcja jest przeznaczona dla osób, które chcą pracować nad lekkością i zwinnością swojego ciała i tym samym budować siłę głębokich mięśni posturalnych.