

Power Pamp

Wpisany przez TV fitness

Power Pamp

zajęcia wzmacniające przy użyciu specjalnej sztangi z regulowanym obciążeniem. Każdy ćwiczący może dobrać obciążenie dopasowane do swoich aktualnych możliwości. Ćwiczenia ze sztangą niezwykle szybko i skutecznie modelują sylwetkę.

Podczas treningu wykorzystuje się stosunkowo proste ćwiczenia wzmacniające duże grupy mięśniowe przy odpowiednio dobranej motywującej muzyce.