

Step

Wpisany przez TV fitness

Step

Zajęcia choreograficzne z użyciem stepu. Podstawowy trening polega na wchodzeniu na step, przy pomocy odpowiedniej techniki. Układ choreograficzny na stepie łączy elementy tańca oraz opiera się na kombinacji podstawowych kroków. Zajęcia te nakierowane są na spalanie tkanki tłuszczowej, wzmacnianie i ujędrnianie dolnych partii mięśniowych oraz poprawiają koordynację i pamięć ruchową.