

# BOSU & TRX



**Čtvrtek 15-16 hod.**

**Cena: 110,-/hod.,**

**1000,-permanentka na 10 vstupů**

**Kontakt: 568 809 263, [inforhb@nem-tr.cz](mailto:inforhb@nem-tr.cz)**

**Cvičení na Bosu a TRX lanech s Bc. Romanou Šellovou a Mgr. Danou Zimolovou.**

**Cvičení tohoto typu je fyzicky náročné, proto je určeno pro ty z vás, kteří již nějakou, ač malou, fyzickou kondici mají.**

**Cvičení na Bosu a především na TRX lanech rozvíjí vytrvalostní sílu pomocí funkčních pohybů a dynamických poloh. Necvičí se tedy jen ve stoji, sedu nebo lehu jako u tradičních izolovaných cvičení. Při tomto cvičení nejenom posílíte a zapojíte většinu svalů v těle, ale rozvíjíte stabilitu, rovnováhu, koordinaci, rychlost a vytrvalost.**

