



Заредете се с енергия

В АТАМА WELLNESS CLUB МОЖЕТЕ ДА
ТРЕНИРАТЕ ТАЕ-БО ИЛИ ДА ИГРАЕТЕ ЗУМБА

Няма нещо много хубаво в спортуването през студентите месеци. Сутрешното кафе е някак по-топло, когато го изпиеш след тренировка, плодотворният

фреш е по-зареждащ след натоварване, а студеният гъж и мрачното време навън не могат да ти развалят настроението, ако си в залата за спорт. Особено когато тренираш в приятна компания.

Най-интересни и зареждащи са груповите спортове. В Atama Wellness Club има цял списък с такива: от пилатес и йога, през народни и ориенталски танци до комбинирана гимнастика и спенинг. Вниманието ни се спря върху нашумелия и доста атрактивен клас по зумба, както и

върху динамиката на класа по тае-бо. Освен да ви донесат удоволствие, с тях бързо ще влезете във форма.

Тае-бо е фитнес система, комбинирана с аеробика и бойни изкуства – таекуондо, бокс и карате. Музиката в залата е позитивна, упражненията са динамични и натоварват всяка мускулна група от тялото. Ако сте постоянни в посещенията, ще подобрите кръвообращението и ще намалите процента на подкожните си мазнини. Така тонусът ви ще се повиши, а стресът ще отминие. Това е една от спортните рецепти за добро настроение.

Ако искате да съчетаете фитнеса с латино танца, можете да ходите на зумба. Това е денс аеробика, съчетана с фиеста, или казано по-точно, система от упражнения, комбинирана със стъпки на салса, меренге, ча-ча и самба. Няма сложни движения, които да изучавате в детайли или координация както при класическата аеробика. Не ви трябва и партньор за танци, защото най-важното е музиката и ритъмът, който ви направлява. ▣