

## Пластика тела – уникальная методика. Запорожье

### Запоріжжя, Україна

Пластика тела – это комплекс упражнений направленный на развитие гибкости и укрепление мышечного скелета. Уникальная методика, по которой ведутся тренировки, включает в себя элементы йоги, что позволяет, избавиться от хронической боли в нижней части спины, закрытой грудной клетки и искривленного позвоночника, а также оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую, пищеварительную и эндокринную системы организма.

Также в комплекс входит, система статических силовых упражнений на основе очень популярного направления BOOT CAMP. Данные упражнения помогают сжигать калории, бороться с лишним весом, а также наращивать красивые рельефные мышцы. Еще одним из направлений, который входит в комплекс упражнений, является стретчинг. Данный комплекс направлен на увеличения эластичности мышечных волокон и развитие подвижности суставов. Благодаря упражнением на растяжку улучшается кровоснабжение и лимфоотток, ткани насыщаются кислородом и микро- макроэлементами. Также стретчинг хороший помощник в борьбе с целлюлитом, потому как увеличение лимфооттока снижает риск возникновения этого недуга и сглаживает уже, появившиеся, неровности.

[bachatablanca.com.ua](http://bachatablanca.com.ua)

---

Price: **10 грн.**

Тип оголошення:  
Послуги, пропонуую

Торг: --

**Руслан Руслан**

**0972107111**