

Nové cvičení v našem centru: **Flexi - bar** jediné v HK

Co je vibrační kmitací tyč Flexi-bar?

- ❖ Tato „kouzelná hůlka“ je tedy bezkonkurenčním snadno aplikovatelným doplňkem ke zlepšování držení těla a tréninku bezvadné postavy.
- ❖ Představuje však také jedinečný terapeutický prostředek při onemocněních zad a kloubů, pro zlepšení stability a koncentrace.
- ❖ Při tréninku s tyčí Flexi-bar pracují hluboké svaly zádové, veškeré břišní svalstvo, svaly pánevního dna s kombinací zpevnění všech svalových skupin těla.
- ❖ Tato kmitací tyč poskytuje vynikající trénink všem věkovým skupinám a všem stupňům výkonnosti.
- ❖ Vibrační tyč Flexi-bar je určena pro cviky v lehu, v sedu, ve stoji, při pohybu nebo při cvičích rovnováhy, s kombinací míčem, overballu.
- ❖ **Pozor flexi-bar není vhodný pro akutní zánětlivé stavy, těhotenství od 3. měsíce.**
- ❖ Omezená kapacita, na hodinu je nutná rezervace, ať máte jistotu flexi-baru



Přijďte si zacvičit a udělat něco pro sebe a své zdraví, a to **ve středu v 18,30h do tělocvičny.**



Těší se na Vás Janča ☺