

13:00 – 13:30

Демонстрация Тае бо

Спортна Зала "АССЕЙ" предлага тренировки по Карате, за всички Възрасти в обособени групи ,занимания по Йога ,Тае Бо, Народни танци, Хип -Хоп и Зумба ,Бели денс, Фат Бърн и Вибро плейт за начинаещи и напреднали в удобно време и приятна обстановка.

Да влезем във форма с тренировка по ТАЕ БО С МАРТИ и АССЕЙ ...СПОРТЪТ Е ЗДРАВЕТае бо е фитнес система, която съчетава в себе си техники от бойните изкуства (основно таекуондо, бокс, карате) и аеробни елементи под съпровода на мотивираща и ритмична музика. Таекуондистът Били Бланкс създава Тае бо през 90-те години и тя става сред най-популярните фитнес системи в Америка. Поради огромният успех по-късно той я патентова. Името на системата е от две думи „тае”, което на корейски означава крак и е свързано с ритниците в системата и като цяло работата свързана с долната част на тялото; „бо” е съкратено от „бокс” и е свързана с ударите и работата за горната част на тялото т.е тази фитнес система работи върху цялото тяло, ако разгледаме името на системата като акроним то ще получим:

- Total commitment to whatever you do – Пълно обвързване към всичко, което правиш
- Awareness of yourself and the world – Пълно себеусещане и осъзнаване на света
- Excellence, the truest goal in anything you do- Превъзходство, най-истинската цел за всичко , което правиш
- Body as a force for total change-Тялото като сила за пълна промяна
- Obedience to your will and your true desire for change-Подчинение на волята ти у желанието ти за промяна

Чрез тае бо се подобрява работата на сърдечно-съдовата система, концентрацията, силата, баланса. Тае бо е перфектният начин за развиване и оформяне на мускулната маса, намалява подкожните мазнини, подобрява кръвообръщението (което влияе добре върху кожата, мускулите, стреса), тонизира и разтоварва. Поради високата динамичност на тренировката се изгарят огромно количество калории около 600-800ккал, затова в комбинация и с подходящ хранителен режим (които можем да разработим специално за Вас) е едно прекрасно средство за отслабване и поддържане на форма. Оптималният брой тренировки е три пъти седмично, а най-важното за постигане на резултати е постоянството.

