

ВИБРОПЛАТФОРМА (15 мин., 1,5 ед.)

помогает провести отличный вибромассаж и силовую тренировку одновременно.

Преимущества использования вертикальной виброплатформы:

- быстро и легко обрести хорошую физическую форму и красивую фигуру;
- устранить и предупредить образование подкожного жира и улучшить обмен веществ всего организма;
- корректирует фигуру и способствует похудению;
- вернуть и сохранить эластичность кожи, избавиться от целлюлита в проблемных зонах.

Одно занятие на виброплатформе заменяет:

- одну тренировку в гимнастическом зале с упражнениями на тренажерах;
- двум часам физических нагрузок, например, быстрый бег;
- двум часам укрепляющих упражнений.