



DOUBLETREE
BY HILTON™
HOTEL & CONFERENCE CENTRE
WARSAW

THE S | P | A



TRENING Z TAŚMAMI TRX

Wypróbuj trening z taśmami TRX, który wszechstronnie rozwija całe ciało angażując do pracy wiele grup mięśniowych jednocześnie. Zwiększa siłę, rzeźbi i wysmukla sylwetkę oraz pobudza do pracy mięśnie stabilizujące.

Zajęcia grupowe TRX

Poniedziałek godz. 10:00

Czwartek godz. 19:00

Stretching na TRX

Środa godz. 19:00

Systemy podwieszane, takie jak TRX, działają na zasadzie pokonywania ciężaru własnego ciała z użyciem taśm zakończonych uchwytami. Długość lin można regulować w zależności od potrzeb ćwiczenia i budowy swojego ciała.

Trening z taśmami TRX pozwala wzmocnić kluczowe grupy mięśniowe: ramiona, plecy, brzuch, nogi i pośladki. Brak dodatkowego obciążenia podczas treningu sprawia, że ciało rozwija się harmonijnie, a kręgosłup i stawy są mniej narażone na urazy.

