

Jak dokonale zvládnout indoorcycling

Chcete dosáhnout osobního tréninkového úspěchu při maximální zábavě? Poďte s námi na indoorcycling! Jízda na stacionárním kole ve skupině pod vedením lektora a za doprovodu hudby je vhodným vytrvalostním sportem pro každého zájemce.

Sportovcům zpestří kondiční přípravu, pro všechny, kteří svou kondici teprve hledají, je vhodným začátkem, pro lidi se zdravotním omezením je cestou k aktivnímu životu a pro mládež náplní volného času. Indoorcycling se komplexně postará o celé vaše tělo, vytrvalostní zátěž je totiž díky bohatému zásobníku cviků a jízdě v rytmu hudby doplněna o prvky síly i rychlosti a program každé lekce počítá s prostorem pro hru s vlastní zátěží a s tempem.