**Brzuch i stretch: ćwiczenia modelujące i relaksujce**

**Zajęcia <strong>brzuch i stretch</strong> to zestaw ćwiczeń modelujących sylwetkę i relaksujących. Pomogą uzyskać pożądaną sylwetkę oraz zredukować napięcie w organizmie.**

**Brzuch i stretch**

Kluczem do ładnej sylwetki są płaski brzuch i zdrowe plecy. Zajęcia **brzuch i stretch** pomogą uzyskać pożądany efekt!

**Na czym polegają zajęcia brzuch i stretch?**

Treningi [brzuch i stretch](https://zdrofit.pl/zajecia/brzuch-i-stretch) to zestaw ćwiczeń rozciągających, relaksacyjnych i modelujących sylwetkę. Przede wszystkim nastawiony jest na uzyskanie płaskiego brzucha i wysmuklenie okolic talii. Efekt ten jest uzyskiwany poprzez ćwiczenia modelujące, angażujące mięśnie proste, skośne i poprzeczne brzucha.

Mocniejsze mięśnie brzucha pomagają w utrzymaniu dobrej postawy. Dodatkowe ćwiczenia na wzmocnienie kręgosłupa, które są integralną częścią tych treningów, wspierają zdrowie pleców.

Trening rozpoczyna się krótką rozgrzewką, a ostatnia część zajęć skupia się na ćwiczeniach rozciągających i relaksujących, które pomagają zredukować zakwasy w mięśniach następnego dnia.



**Dla kogo są te zajęcia?**

Zajęcia *brzuch i stretch* odbywają się przy muzyce i będą idealne dla tych, komu zależy na relaksie oraz na modelowaniu sylwetki. Te treningi należą do zajęć o średniej intensywności. Są odpowiednie zarówno dla osób rozpoczynających treningi, jak i dla trenujących regularnie, ponieważ mocne mięśnie brzucha i pleców są kluczem do poprawnego wykonywania wielu ćwiczeń na siłowni.

W efekcie tych zajęć można spodziewać się lepszej sprawności fizycznej, płaskiego brzucha i zdrowych pleców. Dodatkowo można liczyć na redukcję napięć w mięśniach i obniżony poziom stresu. Ćwiczenia będą szczególnie wartościowe dla pań, ale właściwie są dedykowane wszystkim!