



## Aerobik

Ten rodzaj wysiłku jest systemem zaawansowanych ćwiczeń. Jest on oparty na dostarczaniu dużej ilości tlenu do komórek. Pozwala to efektywnie spalać komórki tłuszczowe. Celem jest pozbycie się niechcianych kilogramów, wymodelowanie sylwetki oraz zwiększenie wydajności organizmu. Ćwiczenia odbywają się w rytmie muzyki, która znacznie ułatwia całe zadanie. Oprócz wymiernych korzyści ćwiczenia te to także świetny sposób na odprężenie się oraz spędzanie czasu w miłym gronie. Jak każdy inny ruch pozytywnie wpływa na nasz mózg i samopoczucie.

