

POWER STEP



*Power Step koostuu vuorotellen helpoista, mutta vauhdikkaista askellus-
osuuksista laudalle sekä lihaskuntoharjoittelusta, jossa välineenä käytetään
levytankoa tai kehon omaa painoa. Tunti kehittää aerobista kuntoa,
koordinaatiokykyä, koko kehon lihaksia ja lisäksi se kuluttaa tehokkaasti
kaloreita. Voit itse säädellä tunnin tehoa nostamalla tai laskemalla lautta
ja valitsemalla isommat tai pienemmät painot.*