



Novità

CIRCUIT TRAINING

"Acqua Circuit Training" è un metodo di allenamento in acqua basato sul principio dell'allenamento a stazioni. Consiste nell'alternanza di esercizi di tonificazione muscolare e cardiovascolare eseguiti con l'ausilio di svariati attrezzi (manubri speciali, acquabike, treadmill, jumper, ecc.)



BENEFICI DELL'ACQUA CIRCUIT TRAINING

Adatto a tutti: meno traumi per ossa, articolazioni e muscoli

Migliora il sistema cardio-respiratorio

Migliora il tono muscolare

Migliora la circolazione venosa, alleviando la sensazione di gonfiore e pesantezza agli arti inferiori

Influenza la perdita di peso effetto linfo-drenante

Incremento del metabolismo basale