

IL TUO BENESSERE A 360°... CON KINESIS TECHNOGYM® E PILATES

Il Centro Sportivo Wave pone l'attenzione sul benessere di corpo e mente. Proprio su tale principio si fondano attività quali Wave Pilates e Kinesis.

Wave PILATES: Il metodo Wave Pilates rafforza gli addominali, permette di conoscere meglio il proprio corpo, di acquisire grande flessibilità, coordinazione della colonna vertebrale e degli arti. Grazie a esercizi diversificati per un basso numero di ripetizioni, i muscoli vengono rafforzati, allungati e tonificati, senza l'aumento sproporzionato della massa muscolare. La totale concentrazione sul corpo durante ogni esercizio enfatizza la qualità del movimento, la coordinazione ed il respiro. Il metodo Wave Pilates sviluppa il corpo uniformemente, corregge la postura, sviluppa la vitalità fisica, rinvigorisce la mente ed eleva lo spirito. Il metodo si avvale di oltre cinquecento esercizi eseguiti in parte a corpo libero ed in parte con l'ausilio di attrezzi.

Ecco qui di seguito i suoi principali benefici:

CONCENTRAZIONE

Attenzione nell'eseguire gli esercizi, ad ogni singolo movimento e a tutti gli aspetti del corpo.

CONTROLLO

Controllo non solo del movimento specifico che si sta eseguendo, ma anche della postura, della posizione della testa, degli arti, del bacino e perfino delle dita dei piedi.

STABILIZZAZIONE DEL BARICENTRO

Stabilizzazione del baricentro attraverso un lavoro ed esercizi particolari nelle regione addominale, lombare e dorsale. Rafforzamento del "centro del corpo".

FLUIDITA' DEI MOVIMENTI

Sviluppare fluidità e controllo dei movimenti per ottenere "armonia".

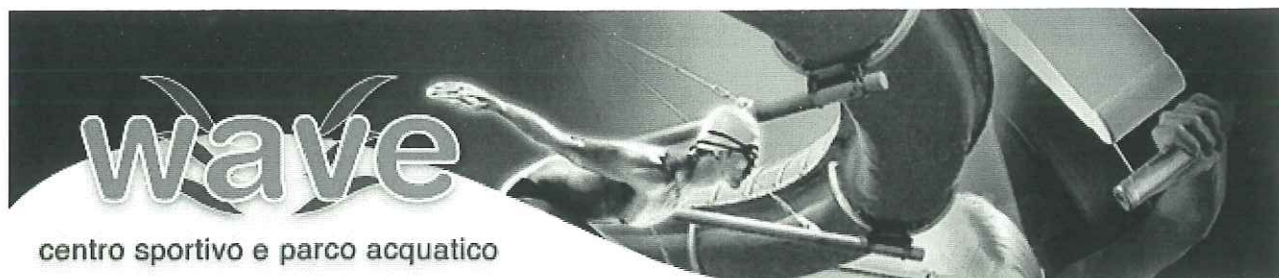
PRECISIONE

Esecuzione precisa dei movimenti tramite il controllo per migliorare il bilanciamento del tono muscolare

RESPIRAZIONE

Respirazione coordinata con i movimenti, fluida e completa

KINESIS Technogym®: Il sistema Kinesis Technogym® è perfetto per l'allenamento a circuito, è perfetto per lo sviluppo e il miglioramento delle capacità motorie e coordinative quali: resistenza, equilibrio, forza e flessibilità. Con la possibilità di eseguire più di 400 movimenti diversi e di scegliere tra oltre 250 esercizi, Kinesis Technogym® offre una gamma di esercizi a circuito sempre nuova, in grado di aiutarti a raggiungere in breve tempo i tuoi obiettivi. Consentendo di variare costantemente i programmi di allenamento, Kinesis Technogym® Circuit dà vita a un'energia unica, che coinvolge utenti e trainer. L'allenamento con Kinesis Technogym® prevede l'utilizzo di quattro moduli: Alpha, Beta, Gamma e Delta. Durante il circuito, i partecipanti passano da un modulo all'altro. Kinesis Technogym® non attiva solo i singoli muscoli, ma le intere catene cinetiche.



La tecnologia brevettata FullGravity® consente di esercitare una resistenza variabile a seconda dell'ampiezza e dell'angolo di movimento e l'impatto sulle articolazioni e sulla colonna vertebrale è bassissimo.

La proposta di Wave riguardo le attività con Kinesis Technogym® è molto varia rispettando a pieno le aspettative di ciascuna persona e i bisogni che ognuno sente.

Kinesis Technogym® CARDIO è un ottimo mix tra energia e vitalità, dinamismo e allegria; la lezione si svolge interamente a ritmo di musica e l'obiettivo è il massimo dispendio calorico possibile migliorando la funzionalità del sistema cardiovascolare.

Kinesis Technogym® POSTURAL è un allenamento controllato e molto efficace per correggere i difetti posturali ed eventuali squilibri muscolari che si instaurano a causa di cattive abitudini dovute al proprio stile di vita.

Kinesis Technogym® POSTURAL & STRETCHING è un allenamento in assoluta tranquillità che pone l'accento sull'allungamento, sulla flessibilità e sulla correzione dei vizi posturali. La proposta di Wave è seguire costantemente le lezioni di Kinesis Technogym® POSTURAL & STRETCHING dopo la lezione di GINNASTICA POSTURALE per enfatizzare il positivo effetto dei due allenamenti, per correggere le posture errate e donare subito un senso di benessere totale in tutto il corpo.

Kinesis Technogym® TONE/POSTURAL è il perfetto abbinamento tra postura e tonificazione, tra flessibilità e coordinazione.

Le lezioni di Kinesis Technogym® TONE/POSTURAL si svolgono al mattino per sfruttare la freschezza del corpo e consentirgli di lavorare con la massima energia e vitalità.

La proposta e l'idea di Wave è l'abbinamento, nel percorso wellness del mattino, di Wave PILATES BASE O AVANZATO e Kinesis Technogym® TONE POSTURAL concludendo poi con la novità di quest'anno, il WELLNESS STRETCHING.

Ecco i nostri orari:

LUNEDI' E GIOVEDI':

PILATES AVANZATO 9,30 + KINESIS TONE/POSTURAL 10,30 + WELLNESS STRETCHING 11,20

LUNEDI' E GIOVEDI':

KINESIS TONE/POSTURAL 9,30 + PILATES BASE 10,30 + WELLNESS STRETCHING 11,20

Ti aspettiamo per farti conoscere il nostro benessere!

Centro Sportivo Wave

Andrea Giancesella

Responsabile Fitness/Acquafitness/Wellness/Personal Training