



SUSTAINABLE
KINESIS. FUNCTIONAL TRAINING



POR MAXIMO PELUFFO

KINESIS. FUNCTIONAL TRAINING

KINESIS. MEJORA DEL CONTROL POSTURAL.



El entrenamiento funcional puede realizarse a través de Kinesis. Su diseño exclusivo de pared permite realizar más de 450 ejercicios distintos con movimientos libres y naturales gracias a su sistema de poleas tridimensional. Las Poleas trabajan en todos los planos y ejes de las articulaciones del cuerpo mejorando de manera instantánea el control postural.

Kinesis permite realizar movimientos analíticos y globales en los tres planos del espacio. De este modo, los movimientos se perciben más naturales. Los agarres se adaptan automáticamente a la posición de la mano y a las dimensiones corporales. Como la carga acompaña el movimiento, los cambios de palanca en el brazo no son bruscos.

KINESIS® ayuda a mejorar:

LA FLEXIBILIDAD, LA FUERZA, LA RESISTENCIA, LA COORDINACIÓN, EL CONTROL DE LA POSTURA, EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

El entrenamiento se realiza a través de: velocidad, agilidad, movilidad, energía, equilibrio y fuerza. Lo que mejora considerablemente la masa muscular y las articulaciones. El grado de funcionalidad de los movimientos mejora la capacidad funcional de las actividades individuales.



VENTAJAS:

- Aumenta la fuerza y la resistencia.
- Mejora de la flexibilidad; la coordinación; el equilibrio y la respiración.
- Permite diseñar programas específicos para cada deporte: indicado especialmente para golf, esquí y tenis.

Fuente: technogym.com



WWW.ALMATRENDS.NET
NEWS@ALMATRENDS.NET
+54 11 4777 4342
@ALMATRENDS