

PRODUCTO RECOMENDADO

STRIDING



¿QUÉ ES STRIDING®?

Striding® es el perfeccionamiento del movimiento natural de caminar a través de un gesto agradable y fácil que todos somos capaces de lograr. Es una disciplina indoor mediante el uso de un tapiz con inclinación, un mecanismo con dos ruedas fijas y música que ayuda a los participantes a marcar el tiempo de ejecución, lo que permite aumentar o disminuir la amplitud y frecuencia de zancada.

El programa Striding permite realizar ejercicios simples, divertidos y eficaces, siempre con comodidad y seguridad, dando la oportunidad al profesional para satisfacer sus necesidades: mejora la aptitud en el entrenamiento deportivo, la pérdida de peso, la tonificación y la eficiencia cardiovascular.

El objetivo final de la sesión es ejecutar un "viaje" a través de la conexión adecuada entre el cuerpo y la mente logrando el mejor rendimiento.

Descubra con nosotros la nueva actividad de formación capaz de gastar hasta 600 kcal por hora con la participación de todos los grupos musculares.

Mediante la cadena cinética de caminar, los músculos de los muslos, las nalgas y las pantorrillas

se tonifican y se reduce las caderas y los abdominales y fortalece los músculos de la espalda inferior, que están constantemente trabajando para corregir la postura.

Por otro lado, incluso la parte superior del cuerpo participa activamente, los brazos y los hombros se ven reforzados al acompañar a las diferentes velocidades de la marcha!

Conjugar la diversión y eficacia, Striding no es otra cosa que la simulación de un paseo por la montaña con todo tipo de marcha y zancada a la que nos podamos enfrentar.

Striding es el nuevo programa que tiene lugar en una cinta mecánica.

No se necesita electricidad para su funcionamiento, sino que exige sólo la energía humana para conducir el deslizamiento del tapiz!

Striding es una disciplina de grupo indoor que utiliza la música de acompañamiento para marcar el tiempo de marcha y su principal característica es la capacidad de aumentar o disminuir la zancada y aumentar o disminuir la frecuencia.

LIBERA TU MENTE, LIBERA TU ESPÍRITU ...

GO STRIDING