

10

MOTIVOS

PARA PEDALEAR EN EL AGUA

por Ivan Chulvi
y Laura Masía



1

MUEVE TU CORAZÓN

Incrementa la intensidad y subirás de pulsaciones, esta es la clave del ejercicio aeróbico.

3

SIN IMPACTO ARTICULAR

La ingravidez del agua es perfecta para personas con dolencias musculares, articulares y sobrepeso.

5

MEJORA TU RESPIRACIÓN

La suma de ejercicio aeróbico junto a la humidificación del aire mejora tu ventilación pulmonar.

7

PREVENCIÓN DE LAS VARICES

La presión que ejerce el agua favorece la circulación sanguínea en las piernas. Ejercicio perfecto para usuarios con varices.

9

ESFUÉRZATE SIN DARTE CUENTA

Sudamos sobre mojado, y sin darnos cuenta nos refrescamos, termorregulación total. Situación que hace más agradable el ejercicio.

2

MOLDEA TUS PIERNAS

La resistencia del agua actúa sobre toda la musculatura sumergida, garantizando la tonificación de todos los grupos musculares.

4

PIERDE PESO

La resistencia del agua actúa sobre toda la musculatura sin descanso, la mejor fórmula para quemar grasas. Hasta 800 kcal hora.

6

FUERA CELULITIS

El pedaleo sumergido genera un masaje continuo sobre las piernas, incrementa el trabajo muscular y actúa directamente sobre la celulitis favoreciendo su eliminación progresiva.

8

MEJOR CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

La presión hidrostática del agua unida al pedaleo incrementa notablemente la circulación sanguínea, reduciendo los síntomas de piernas cansadas.

10

DIVIÉRTETE

Sesiones en grupo de POOLBIKING, Ejercicio, música y diversión asegurada para todos los públicos.

