

KINESIS STATION CIRCUIT & KINESIS PERSONAL TRAINING

Avec Kinesis et Kinesis Station, il est possible d'effectuer également des exercices d'étirements permettant une augmentation de la mobilité chez une personne sédentaire ou une amélioration de la performance chez un sportif.

Pour des personnes ayant des soucis d'équilibre, il est possible d'utiliser des barres spécialement conçues comme point d'appui pour les bras, les jambes et le buste grâce à l'espalier qui constitue en outre, un support important durant l'exécution de mouvements qui requièrent une stabilité et un contrôle accrus.

Les différentes possibilités avec Kinesis et Kinesis Station:

- BIEN-ETRE -

Posture
Amaigrissement
Souplesse et mobilité
Body & Mind (Corps et esprit)
Coordination

- TONIFICATION -

Spécifique femmes
Fessiers & Jambes
Tonification générale
Abdos-lombaires
Membres supérieurs

- SPORT -

Tennis
Golf
Ski
Voile
Course à pieds etc