

KINESIS, ENTRENAMIENTO Y SUS BENEFICIOS

La Kinesis es la acción del sistema nervioso central manifestada a través del movimiento de los músculos del cuerpo.

Kinesis ha sido creado tomando como centro el ser humano y su movimiento, reestableciendo el correcto equilibrio entre cuerpo y mente a través de la actividad conjunta de:

Mente: es la que guía el cuerpo de forma natural en un espacio tridimensional.

Equilibrio: provoca el uso de músculos estabilizadores en cada movimiento.

Flexibilidad: desarrollando la habilidad de movernos libremente.

Fuerza: que se potencia a través del peso externo de las poleas y del propio cuerpo.

En qué consiste el Entrenamiento

Kinesis consiste en tirar de unas poleas insertadas en la pared que reproduce con la máxima efectividad cualquier movimiento de una máquina de musculación Standard, sin ningún impacto en las articulaciones.

Se pueden realizar más de 900 ejercicios diferentes para tonificar y flexibilizar todos los músculos del cuerpo, utilizando material accesorio como fitball y mancuernas.

A su vez asegura un entrenamiento completo de todos los músculos del cuerpo mediante movimientos rectilíneos, oblicuos y circulares de 360°.

Los movimientos son sencillos, intuitivos y placenteros. El sistema capacita al cuerpo para moverse de forma fluida y ágil en armonía con la naturaleza.



Beneficios en tu cuerpo y tu mente

Mejora la flexibilidad y la fuerza a través del peso externo y del peso del propio cuerpo.

Promueve el equilibrio entre cuerpo y mente guiando en el espacio cada movimiento, buscando la relajación y concentración.

Durante el movimiento se utilizan los músculos estabilizadores, que no se entrenan en ninguna otra actividad física o deporte.

Sirve como apoyo tanto en procesos de rehabilitación como para reforzar el entrenamiento específico o el de pilates.

En resumen, Kinesis, una solución idónea para quienes deseen un entrenamiento completo de acuerdo con sus propias características físicas, porque permite ejercitar todos los grupos musculares del cuerpo, a través de infinitas combinaciones de movimientos cambiando solamente la posición de trabajo.

Su éxito reside en que permite un movimiento natural, placentero, sencillo, intuitivo y sin

Es el Sistema adecuado tanto para personas poco entrenadas como para deportistas de élite porque permite graduar y adaptar la intensidad de la resistencia.