

DESCUBRE LOS BENEFICIOS DEL CIRCUITO FITNESS EXPRESS

Los beneficios que este tipo de circuito reporta tanto a corto como a largo plazo son:

- Pérdida de peso.
- Importante incremento de la fuerza y flexibilidad muscular, idóneas para la realización de las actividades de la vida cotidiana.
- Mejora la resistencia aeróbica y anaeróbica debido al entrenamiento en alternancia de esfuerzos cortos e intensos y esfuerzos prolongados y más moderados.
- Disminuir la frecuencia cardiaca de reposo y en ejercicio, repercutiendo en la consecución de una condición física idónea, que se caracteriza por disminuir la tensión arterial, mejorar los niveles de colesterol y azúcar, aumentar el metabolismo basal y la producción de glóbulos rojos en la sangre aumentando el volumen de oxígeno máximo captado.
- Mejora la estética, la postura corporal y la tonificación muscular.
- Prevenir potenciales lesiones.

Por último, este tipo de clase colectiva además de motivar, animar y conseguir los objetivos del cliente de forma personalizada, permite la socialización e interacción entre los miembros del grupo al tratarse de una práctica de ejercicio intensiva que se lleva a cabo en grupos reducidos.