

## G.A.G.

Il **G.A.G.** (Glutei, Addome, Gambe) è la tecnica di **fitness** appositamente studiata per tonificare e modellare le zone dei glutei, delle gambe e degli addominali con un programma unico basato su semplici esercizi di fitness non intensivo o stressante.

È un lavoro effettuato a terra ed in piedi, sempre accompagnato dalla musica. Il **GAG** è alla portata di tutti, donne e uomini, principianti e non; è sconsigliato solo per chi soffre di problemi alle ginocchia o alla schiena. Un concentrato e profondo lavoro per modellare le zone più critiche al fine di ottenere una specifica riduzione della massa grassa e un'ottima forma.

L'azione dei movimenti e degli esercizi è diretta alla tonificazione muscolare totale che si avvale dell'utilizzo di piccoli attrezzi: manubri, elastici, cavigliere.

Questa forma di esercizio

è il risultato di un

connubio tra la più

pratica delle discipline

ginniche, l'Aerobica, e il

Body Building, che mira alla tonificazione di tutti i gruppi muscolari, e al miglioramento del sistema cardio-vascolare.

La lezione termina con esercizi di deffaticamento e di stretching.



## Total Body Workout

Il **Total Body** e' essenzialmente un programma di tonificazione muscolare e di allenamento per l'apparato cardiovascolare di 45/60 min..

Dopo un riscaldamento generale, vengono coinvolti tutti i maggiori gruppi muscolari in una serie di esercizi di potenziamento con i pesi che includono lo squat e le distensioni.



Comprende esercizi di mobilità articolare, di tonificazione a carico "naturale", di coordinazione e stretching seguendo il ritmo musicale e usando bilancieri con pesi regolabili per la tonificazione e il rafforzamento dei muscoli sia per la parte superiore, sia per quella inferiore del corpo, per raggiungere una splendida forma fisica.

Questi serie di esercizi che combinano aerobica e pesi, contribuisce ad elevare il tasso metabolico che consente di bruciare rapidamente i grassi.

La lezione termina con esercizi di deffaticamento e di stretching.

E' provato che il total body è il metodo più rapido al mondo per acquistare forma fisica, metodo che le ricerche hanno confermato superiore a tutti gli altri per quanto riguardo l'effetto

dell'eliminazione dei grassi insieme ai benefici nella durata,

forza e senso di benessere generale migliora la flessibilità, la postura, l'equilibrio, la mobilità della bassa schiena.

