

## KANGOO JUMPS

Kangoo Jumps este cea mai noua forma de aerobic, confortabil si usor de folosit... pentru toata lumea

Kangoo Jumps ofera stabilitate, este usor de folosit si poate fi utilizat de pacienti sau clienti, de la varsta de 6 pana la 90 de ani, indiferent de starea lor de sanatate sau de conditie fizica. KJ este confortabil datorita formei captuselii care se adapteaza la forma piciorului.

### BENEFICII

Crește motivatia, coordonarea, echilibrul si ajuta la combaterea depresiei

Asigura bunastarea si rezistenta coloanei vertebrale. Imbunatateste pozitia corpului.

Intareste sistemul cardiovascular.

Protejeaza articulatiile datorita reducerii intensitatii impactului cu 80%

Crește consumul oxigenului inspirat cu 12-18% (VO2 Max)

Crește densitatea oaselor si a musculaturii

Reduce intensitatea impactului cu 80% datorita arcurilor.

Este sigur si usor, recomandat pentru orice varsta.

Specialistii le recomanda pacientilor cu probleme:

-leziuni la nivelul taliei, genunchiului sau membrului inferior

-leziuni sau dureri de spate

-reabilitare dupa o interventie chirurgicala

-leziuni legate de sport

-obezitate, exces de greutate

-lipsa de activitate fizica

-simptome legate de probleme cardiovasculare

-probleme legate de pozitia corpului

-sistem musculoscheletal slabit

-osteoartrita

-osteoporoza

-lipsa de energie... chiar depresie usoara

### Programul Kangoo Power

Este un program exploziv si motivant conceput special pentru a solicita intregul corp, dezvoltand masa musculara si rezistenta. Fiecare saritura presupune mentinerea echilibrului provocandu-i chiar si pe cei in forma! Succesul orelor se datoreaza senzatiei extraordinare create de ghetete. Practicantii devin dependenti de acest sport. Miscarile de baza sunt foarte simple, dar complexitatea si intensitatea cresc pe masura ce se avanseaza de la primul nivel la al doilea, respectiv al treilea. Asadar, acest program este accesibil unei categorii largi de clienti, chiar si celor care in mod normal n-ar opta pentru aerobicul de grup. De asemenea este potrivit si pentru atleti, datorita tehnicilor de exercitii pliometrice. Folosirea ghetelor KJ sporeste efortul si in acelasi timp previne leziunile la nivelul articulatiilor.

Abonamentele ar fi:

**8** sedinte 110lei pentru membrii de sindicat **90lei**

**10** sedinte 130lei pentru membrii de sindicat **110lei**

**12** sedinte 160lei pentru membrii de sindicat **140lei**

Va multumesc si astept un raspuns de la dumneavoastra

Prep.univ.Brindusa Rusu