

TONIFICACIÓN Y SALUD

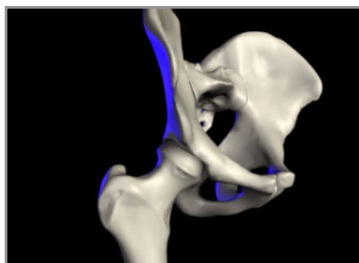
Just Pump tiene muchas ventajas para tu salud. ¡Consulta con tu técnico!



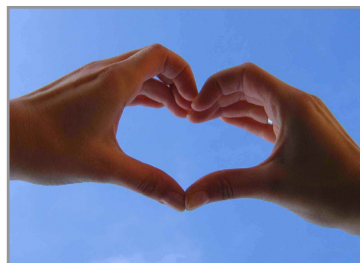
Mayor tono muscular



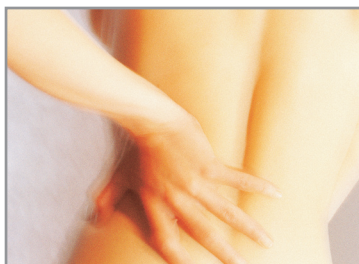
Adelgaza



Previene la osteoporosis



Previene enfermedades cardiovasculares



Previene el dolor músculo-esquelético



Mejora la postura

OBJETIVOS DEL TRABAJO DE TONIFICACIÓN

La fuerza es una capacidad física presente en la mayoría de manifestaciones de actividad física y por lo tanto, tiene muchos objetivos de trabajo o facetas que pueden mejorarse al realizar trabajos de fuerza. Los más significativos son los siguientes:

Objetivos Preventivos

- Mantenimiento y mejora de las condiciones del aparato locomotor
- Disminución del riesgo de lesiones y desgaste en la vida cotidiana y deporte
- Estabilización del aparato locomotor. Aumento de las prestaciones de ligamentos, tendones, huesos, cartílagos
- Prevención contra dolores de espalda y articulares
- Compensación a la disminución de fuerza por la edad
- Compensación ante determinados deportes o prácticas
- Mejora sobre el sistema cardiovascular

Objetivos de Rendimiento

- Aumento de la fuerza: una buena capacidad de fuerza es una base importante para la optimización del rendimiento en la mayoría de disciplinas deportivas
- Compensación de grupos musculares que no han sido entrenados específicamente en las disciplinas que tengan una exigencia unilateral de la fuerza

Configuración Física

- Aumento de la masa muscular
- Aprovechamiento de la musculatura y de la conformación física / bodyshaping
- Disminución del porcentaje de grasa corporal
- En caso de peso inferior al debido, incremento del peso corporal

Efectos Psicológicos

- Aumento de la autoconfianza y la autovaloración
- Desarrollo de la conciencia de cuerpo y mejora de su percepción
- Mejora del estado anímico y del bienestar corporal