

POSTURA E FITNESS: LONEY E LES MILLS SI INCONTRANO IN CENTRO A L'AQUILA PER UN BENESSERE A 360 GRADI

22 Ottobre 2019



L'AQUILA – Combattere dolori cervicali, scoliosi, ernia del disco e squilibri posturali per ritrovare la simmetria e il benessere del proprio corpo, sfruttando allenamenti dinamici, nuovi e macchinari innovativi.

Questa la vision dei professionisti che hanno dato vita nel cuore del centro storico dell'Aquila, in piazza San Bernardino, alla Eagle Fitness Center di Ginevra Romano, non una classica palestra, ma un centro per l'equilibrio fisico a 360 gradi.

Ai corsi firmati Les Mills, metodo inventato negli anni Novanta da Phillips Mills, giovane atleta di fama internazionale originario della Nuova Zelanda che ha rivoluzionato il concetto di allenamento in palestra, si è aggiunto il metodo Loney, sistema evolutivo per ritrovare l'equilibrio tra la parte destra e sinistra del corpo.

"Simmetrie", questo il nome del centro guidato da Francesco Tellina, è stato inaugurato sabato scorso.

Per scoprire questo nuovo modo di concepire lo sport e il benessere, la Eagle Fitness Center ha organizzato un Open day di tre giorni, al via da oggi e fino al 24 ottobre: "un volo nella testa, nel cuore e nelle gambe".

Capitani del viaggio saranno i professionisti del Fitness: Cosimo Grippo, Cristina Pattuglia, trainer junior Les Mills, Francesca Bologna e il trainer nazionale Roberto Maserin, oltre a Romano e Tellina.

Durante l'Open day sarà possibile effettuare una prova gratuita del metodo Loney tramite appuntamento telefonico al numero 3476518268.

METODO LONEY

Il metodo Loney ristabilisce la simmetria vertebrale, riduce la tensione muscolare da stress, incrementa la mobilità articolare, aumenta la capacità funzionale dell'individuo, affina la coordinazione corporea, migliora l'elasticità muscolare, rigenera l'equilibrio psico-fisico, perfeziona le abilità motorie potenza e la forza muscolare, sviluppa le capacità di rilassamento e tonifica il corsetto addominale.

Inoltre, attraverso il movimento simmetrico degli arti, l'utilizzo della memoria e il miglioramento della coordinazione, aiuta a risvegliare l'equilibrio psico-fisico, preparando il corpo ad ogni tipo di sport.

LES MILLS

Il metodo Les Mills si basa su allenamenti con i pesi divertenti e meno rigidi, un programma fitness di gruppo in cui la musica diventa fondamentale per scolpire tutte le zone del corpo.

Le classi più amate sono: BodyPump, RPM, Bodycombat e Body Balance.

I corsi Les Mills hanno la caratteristica di combinare una componente "divertente" con l'allenamento, creando un mix che

offre risultati importanti e mirati.

Fondamentali sono la musica e gli istruttori che seguono tutti i partecipanti della classe, coinvolgendoli e guidandoli verso l'obiettivo desiderato. (a.c.p.)