

G.A.G.



Gambe, Addominali, Glutei.

Tre parole, tre concetti, tre obiettivi. Per chi si avvicina al fitness snellire, tonificare, rimodellare queste tre fasce muscolari sono obiettivi tra i più ambiti.

Il GAG è un sistema di allenamento specifico proprio per la parte inferiore del corpo che si basa su un principio fondamentale: lavorare in contrazione muscolare, e in serie ripetute, al fine di aumentare la soglia aerobica e spingere il muscolo a bruciare più calorie. Sebbene sia concentrato su alcuni distretti muscolari, stando anzi attenti a non coinvolgere nel movimento altri gruppi muscoli, il Corso di GAG migliora la resistenza di tutto il corpo. Contribuisce anche a migliorare la nostra percezione del corpo nello spazio e lo stato di tensione dei muscoli, ovvero, ci aiuta a controllare con precisione i nostri movimenti, capacità fondamentale per aumentare al massimo l'efficacia dell'allenamento. Le lezioni di GAG sono consigliabili anche in abbinamento alla palestra, o a integrazione della ginnastica aerobica, per definire "punti critici" universali, sia per le donne che per gli uomini.