



LES BIENFAITS DU FITNESS

LE MESSAGE D'AIR LIB FITNESS

Les bienfaits du sport sur le cœur ne sont plus à prouver. Plus entraîné, il va progressivement diminuer la fréquence de ses battements, donc moins « se fatiguer ». La tension artérielle diminue également, les parois des vaisseaux vont s'assouplir...tous ces changements bénéfiques participent à la réduction des risques d'accident cardiaque.



SUR LE PLAN PHYSIQUE

Acquisition d'une meilleure condition physique et d'hygiène de vie grâce à la pratique sportive en plein air. Amélioration de l'activité cardiaque en rendant le cœur plus résistant. Prévention sur la santé : pratiquer le fitness est une solution anti-stress, solution anti âge, anti cholestérol, qui permet de gagner en souplesse et mieux respirer.



SUR LE PLAN COGNITIF

Développement de l'estime de soi, enrichissement à travers la stimulation physique. Découverte de nouvelles sensations corporelles, fierté, développement de créativité.



SUR LE PLAN PROFESSIONNEL

Diminution de diverses maladies liées au milieu professionnel : stress, troubles, dépressions. Meilleure qualité générale au travail, épanouissement personnel, productivité accrue et diminution de l'absentéisme.



SUR LE PLAN SOCIAL

Accès au sport libre et gratuit pour tous, rencontres et échanges grâce à l'intégration de la pratique sportive.

UN EXTRAIT DE LA GAMME FITNESS EN PLEIN AIR



BALANCIER



DIPS/RELEVÉ DE JAMBES



RAMEUR



RUNNER



STEPPER



VÉLO



VÉLO À MAIN



VÉLO ELLIPTIQUE

Vous trouverez tous les détails techniques, ainsi que les autres agrès sur www.airlibfitness.com