



HI HA ALGUN EXERCICI IDEAL per a la seva salut i forma física?

AERÒBICS, BODY ATTACK, BODY BALANCE, BODY WIVE, BODY PUMP, BOSU, CARDIOLATES, DANSA, GAP, GIM-JAZ, INDOOR WALKING, IOGA, JUST-PUMP, NATACIÓ PESES, PILATES, SPINNING, SPINENERGY, T-BOW, VCT, YOGI-LATES etc. etc.

LA RESPOSTA ÉS MOLT LÒGICA !!!

Tots tenen les seves "teòriques" avantatges però, **no hi ha cap mètode que... per si sol !**, pugui millorar totes les capacitats físiques bàsiques o sistemes orgànics (**cardiovascular, muscular, ossi, etc**) d'un subjecte. Tanmateix, moltes d'aquestes propostes no són res més que variants d'altres mètodes ja existents i/o estratègies de "marketing" per vendre tot tipus de materials i màquines. Fora de qualsevol interès comercial...

A , Gimdans L'ACONSELLAREM ELS TIPUS D'EXERCICIS I MÈTODES MÉS ADIENTS A LES SEVES NECESSITATS !

En relació als 2 mètodes que estan més de moda: **LA VIBRACIÓ CORPORAL TOTAL (VCT) i PILATES** volem informar del següent:

- La **VCT** era un mètode d'entrenament per a esportistes d'elit utilitzat pels russos des de els anys 50's. Actualment, alguns estudis*han constatat una **potencial millora de la força densitat òssia, producció hormonal, circulació sanguínia i limfàtica...**

(*) Sabíeu que, el 1er estudi que es va fer en tot el mon en dones pre-post menopàusiques es va fer a **Gimdans?**

- A **Gimdans**, utilitzem molts elements de la tècnica de **Joseph PILATES** (1880-1967), des de... els anys 80's !; quan la Teresa i el Jordi van assistir al 1er. curs que, Romana Krizanowska, una alumna seva, va fer a Espanya. Des de aleshores, es va popularitzar en l'àmbit de la dansa pels seus bons efectes sobre la **reeduació postural**.



La **Power Plate**, una plataforma vibratòria que activa 35-50 vegades/seg. el 99% de les fibres musculars, s'ha convertit en la gran aliada de Pau Gasol.

