

TONIC STEP

High and Low Tonicity

avec

HEARTFLEX



Flexible articulé

La Dynamique du Fitness

- **Step**
- **L.I.A**
- **Stepper**
- **Utilisation multiple**

DANS VOTRE CLUB

TONIC STEP [©]

High and Low Tonicity

avec

HEARTFLEX

La Dynamique du Fitness

Philosophie

Un concept novateur d'optimisation de cours de fitness sur step, offrant un programme de raffermissement complet tant des muscles des membres supérieurs que ceux des membres inférieurs. *Tonic Step* est la valeur ajoutée du step.

Bénéfices

L'utilisation aérobique combinée de Heartflex et de step matérialise clairement les difficultés de coordinations de mouvements, contribue grandement à les corriger au bénéfice tonique des : mains, bras, poignets, avant-bras, biceps, triceps, deltoïdes, pectoraux, trapèzes et dorsaux (Heartflex) ; fessiers, cuisses, et mollets (step).

Heartflex crée un bon réflexe postural des épaules pendant les mouvements.

Population cible

Tonic Step est un concept utilisé à partir de 15 ans, débutants, confirmés ou novices.

Style / Concept

Plus efficace, fun, rythmé et moins chorégraphié, *Tonic Step* est proposé comme un programme complet à part entière ou en complément dynamisant de la séance de step classique. La petite marche modulable pour faire travailler le bas du corps et le Heartflex, flexible à résistance par friction, servant à raffermir tout le haut du corps par des mouvements simples et variés. La coordination et la symétrie rythmées des exercices sollicitent le système cardio-vasculaire pour un corps tonique, souple et harmonieux.

Heartflex

Flexible articulé

Un flexible composé de 18 articulations encastrées permettant d'obtenir une résistance continue par friction. La charge travaillée dépend de la répétition de mouvements. 30 minutes d'utilisation correspondant à 3600 mouvements à raison de 2 mouvements par seconde.

