

22/6/2011

Safari Archivio Composizione Vista Cronologia Preferiti Finestra Aiuto

Rock Run Roll, per correre a ritmo di musica accompagnati da un personal coach - Salute e benessere

http://www.newbeauty.it/art-262/rock\_run\_roll

Home | Partnership | Pubblicità | Collabora con noi | Contatti | Comunicati stampa

NEW BEAUTY Design

Benessere  
Alimentazione  
Fitness

Medicina  
e Chirurgia Estetica

Chirurgia  
dei VIP

VIDEO  
interventi  
e trattamenti

## Rock Run Roll: correre con la musica e un personal coach



Giugno, le **palestre sono vuote** perché si ha voglia di passare più tempo fuori. Come coniugare la voglia di stare all'aria aperta con la necessità di muoversi? Avete mai **provato a correre**? Se non si è mai provato, **iniziare a correre** è abbastanza **difficile**, non si ha fiato, ci si stanca ed è facile farsi strappi muscolari. Demotivante, eh? La novità per chi vuole cimentarsi con la corsa, si chiama **Rock Run Roll**, un programma di **allenamento da ascoltare in mp3** che permette di vivere la corsa come se si fosse seguiti da un vero e proprio **personal trainer**. La voce dell'allenatore motiva dall'inizio alla fine chi corre, scandendo i momenti della corsa, **accompagnato dalla musica** e indica quando camminare e per quanto tempo, quando intraprendere minuti di corsa leggera o corsa sostenuta. La musica che accompagna l'allenamento è scientificamente studiate per accompagnare le diverse fasi dell'allenamento.

**Il Rock Run Roll** permette di non sentirsi soli, **non annoiarsi** e con la guida di un esperto, il tempo passa velocemente, nonostante si stia faticando, ma già dopo una settimana aumenta la resistenza e il fiato e se siamo costanti, con **3 allenamenti a settimana**, alla fine delle prime 4 settimane si sarà in grado di **correre per mezz'ora di fila**. La struttura ad intervalli dell'allenamento è **efficace per dimagrire** perché l'alternarsi di corsa e recupero permette di mantenere la propria frequenza cardiaca massima, cosa che fa bruciare più calorie e grassi. Proviamo?

Desideri maggiori informazioni sulla chirurgia estetica?

Prenota la tua **CONSULTAZIONE GRATUITA** con un chirurgo plastico

**LA CLINIQUE**  
COSMETIC SURGERY

Orario gradito di richiamo

Nome

Cognome

Telefono

Indirizzo

Cap | Città | P.I.

Email

Note

Procedura di interesse

Vorrei una visita gratuita

Accetto le condizioni

Sono maggiorenne