

21/6/2011

Archivio Composizione Vista Cronologia Preferiti Finestra Aiuto

Di corsa con l'audio personal trainer

http://www.sanihelp.it/news/13060/corsa-audio-personal-trainer/1.html

Revit Oggetti Download METEO GIOR...eteo Forum METEO * Pre...IL METEO.IT io anche! SLF > Inform...e nazionale AutoScout24...ate e nuove



sanihelp.it
SALUTE & BENESSERE

Alcuni risultati non sono impossibili...

Publicità

CERCA NEL SITO

BARZELLETTA | VIDEO | ENCICLOPEDIA | NEWS | DIETA ONLINE

HOME PAGE | SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA | DIETA | SESSO E DINTORNI | FITNESS | TEST & PSICHE | MAMMA BAMBINO | SALUTE ANIMALI | OROSCOPO

MALATTIE | ATLANTE | ENCICLOPEDIA | TUMORI | VIP E SALUTE | ESAMI | MINICHECK | FARMACI | INDIRIZZI UTILI | LIBRI | FORUM | TUTTI GLI ARTICOLI

Novità

Di corsa con l'audio personal trainer

La novità arriva da DKN Italia e si tratta di un audio personal trainer per runners. Rock Run Roll è un programma di allenamento con voce e musica, scaricabile sul proprio mp3, ipod o iphone, per allenarsi divertendosi.



Sanihelp.it - La corsa è una delle attività più amate per tenersi in forma; la differenza tra i vari runners è spesso, oltre la preparazione atletica, la costanza: **sono in molti a faticare per allenarsi in maniera graduale, ma continua.**

Per tutti gli aspiranti sportivi è nato **Rock Run Roll by DKN Workout** base per principianti: **un programma di allenamento con voce e musica, scaricabile sul proprio mp3, ipod o iphone**, che permette di accostarsi alla corsa in modo divertente e graduale. Grazie alla **voce del coach in cuffia**, il runner viene guidato passo dopo passo, incoraggiato e stimolato per raggiungere l'obiettivo di ogni sessione di allenamento. L'accompagnamento di un esperto aiuta ad arrivare alla fine dell'allenamento, migliorando la propria *performance* e la propria resistenza.

A chi si rivolge: perfetto per chi vuole iniziare a correre, per tutte le età, per gli uomini e per le donne, per chi ha sempre considerato la corsa come un qualcosa di inaffrontabile, per chi si annoia a correre da solo, per chi ha bisogno di incoraggiamento per affrontare la fatica e per chi vuole ritrovare la forma perduta.

CONTINUA

pagina 2

Di cosa si tratta: è un programma strutturato che guida, motiva e incoraggia. Il *coach* in cuffia indica esattamente quando camminare (e per quanto tempo) e quando cimentarsi in una corsa leggera o più sostenuta. Si corre da subito senza aver bisogno di controllare l'orologio o di fermarsi per riprendere fiato, guidati dal ritmo della musica scientificamente studiata per accompagnare ogni fase di allenamento. Dopo quattro settimane di allenamento si corre mezz'ora senza interruzioni!

Dove usarlo: in palestra, al parco o sul *tapis-roulant* a **casa**: è come avere un *personal trainer* al proprio servizio, basta schiacciare *play* e iniziare a correre.

Quando usarlo: grazie alla struttura *target oriented* bastano tre allenamenti a settimana per correre da subito senza che manchi il fiato, con benefici sull'aspetto fisico.

CONTINUA

pagina 3

Perché usarlo: La corsa non potrà mai essere noiosa o troppo faticosa grazie alle istruzioni precise e alla motivazione continua che si riceve dalla voce del *coach*, alla musica che accompagna le varie fasi dell'allenamento e alla struttura a intervalli di corsa-recupero studiati per il principiante. Si percorreranno gradualmente distanze più lunghe senza nemmeno accorgersene, senza badare allo scorrere dei minuti e dei chilometri. La struttura a intervalli è inoltre **molto efficace per dimagrire** perché gli intervalli corsa-recupero permettono di correre più velocemente e trascorrere più tempo a una percentuale più elevata della propria frequenza cardiaca massima, il che significa **bruciare più calorie e grassi**. Inoltre si diventa **più tonici e si migliorano la flessibilità e la postura** grazie agli esercizi integrativi consigliati.

Dove acquistarlo: **Rock Run Roll by DKN Workout** base per principianti è venduto in un *kit* contenente un cd con tre programmi di allenamento da trenta minuti ciascuno in formato mp3 scaricabili sul lettore *Ipod*, *Iphone*, *Blackberry* o qualsiasi altro *mp3 player*.

Sono disponibili anche i *kit Workout strong and fast* e *Workout extreme* per runners di livello intermedio ed esperto.

Prezzo: 29.90 euro ogni *kit*. In vendita presso i migliori negozi di sport, in libreria, su *iTunes* e sul sito www.rockrunroll.it.

Vota per primo l'articolo: ★★★★★

Pagina 3 di 3
Vai a pagina: 1 2 3

casa.it Cerchi casa?

NEWS

- Arriva il sedile per auto che avvisa in caso di
- Celiachia non trattata e conseguenze sulla salute femminile
- Occhiali da sole anche quando il cielo è coperto

TUTTE LE NEWS LE PIÙ VISTE

Galbusera

Speciale Dieta a zona 40 30 30

Tumore al SENO: lo vado avanti

GLI ARGOMENTI DELLA SETTIMANA

- Celiachia non trattata e conseguenze sulla salute femminile
- Occhiali da sole anche quando il cielo è coperto

TUTTE LE NEWS LE PIÙ VISTE

Galbusera

Lo sapevi che...?

- Celiachia non trattata e conseguenze sulla salute femminile
- Occhiali da sole anche quando il cielo è coperto

TUTTE LE NEWS LE PIÙ VISTE

Galbusera

Fare una prima colazione corretta aiuta a mantenere la linea e a combattere il sovrappeso

Speciale Dieta a zona 40 30 30

Tumore al SENO: lo vado avanti