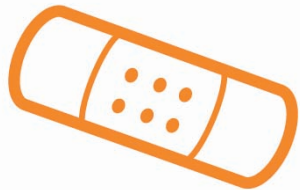


Tu Salud...

César del Río

Especialista en mecánica del ejercicio
Especialista en Función muscular



Sabías que muchos problemas como ciática, lumbalgias o dolor de cervicales se deben a un mal funcionamiento de tu sistema muscular y que optimizándolo pueden desaparecer...

Ha llegado el momento de empezar a cuidarse, no solo por fuera, sino más bien por dentro; como el edificio que tiene cimientos sólidos, nunca se vendrá abajo.

E.Personal

Optimiza tu sistema muscular

entrenamiento

personal



Nunca te habrás sentido mejor...

Mucho más que un entrenador personal

El entrenamiento personal especializado en mecánica del ejercicio y función muscular tiene como objetivo principal OPTIMIZAR EL SISTEMA MUSCULAR.

Nuestro trabajo parte de la premisa que "La tensión es secundaria a la debilidad". Por tanto la mejora o disminución del dolor asociado a problemas articulares lo tratamos buscando la CAUSA de esto, y no el Síntoma, como hacen la mayoría de terapias físicas.

Para cualquier tipo de actividad, ya seas deportista o cualquier persona que sufre de molestias musculares en espalda, hombros, rodillas o problemas articulares como tendinitis, epicondilitis, ciática, lumbalgias...La optimización del sistema Neuromuscular puede ser la solución más duradera y eficaz, y el camino para la mejora real de la calidad de vida o el plus para ser más eficiente en tu disciplina deportiva.

Optimizando tu sistema muscular...

¿Por qué el Sistema Muscular?

Porque sólo éstos son los órganos efectores motores, es decir, los únicos que ejecutan las órdenes del sistema nervioso de forma Voluntaria

Especialistas en mecánica del ejercicio.

¿Por qué mecánica del ejercicio?

Porque para aplicar cargas ya sea en el nombre del Spinning, Yoga, Pilates o cualquier otra disciplina deportiva, debemos conocer las propiedades de la física; que es una fuerza, un brazo de palanca, un eje... y como podemos manipularlas estratégicamente para conseguir los objetivos anhelados, y conocer dichas propiedades a nivel músculo articular para acertar con la cantidad de ejercicio que debemos aplicar:

"El ejercicio es la "Dosis Ideal" de trabajo que genera adaptaciones"

Huye de las masas, de ser tratado como un número y entra en una nueva dimensión; simplemente...

CALIDAD Y EXCLUSIVIDAD