

OBIETTIVO POST ALLENAMENTO EXPRESS 15/20 MIN

Post allenamento, favorisce l'eliminazione dell'acido lattico, ridona forza e vitalità alla muscolatura affaticata e riduce i domps muscolari grazie al potere lenitivo del calore.

1. ATTIVAZIONE CIRCOLATORIA "10 GIRI IDRO POOL + STONE GALLERY"

Stimola il ritorno venoso delle gambe e attiva la microcircolazione;
Aumenta il battito cardiaco ed il metabolismo basale;
Prepara al meglio il corpo a ricevere i benefici degli sbalzi di temperatura.

2. BAGNO TURCO "2 CICLI DA 5 MINUTI INTERVALLATI DA 45 IN ICE POOL O DOCCIA FREDDA"

Purifica e rigenera le vie respiratorie, scioglie le rigidità articolari,
favorisce la disintossicazione e la pulizia dell'epidermide.
Intervallare e concludere sempre con Ice Pool o doccia fredda.
N.B L'Ice Pool o la doccia fredda rinfrescano e rinvigoriscono tutto l'organismo.

3. VASCA DEL MARE "3 MINUTI + ICE POOL 30 SECONDI PER 3 VOLTE"

L'acqua salata riporta il pH della pelle al suo valore ottimale ed aiuta il corpo a liberarsi da impurità.
Il massaggio dell'acqua calma e rilassa il corpo, la mente e lo spirito e favorisce l'effetto drenante.
L'Ice Pool stimola la microcircolazione.

4. TISANA PER REINTEGRARE I LIQUIDI PERSI

RITO DELLA RINASCITA

Il termine rinascita viene usato per indicare l'opera mediante la quale Dio, tramite il Suo Santo Spirito, infonde vitalità spirituale nel cuore di una persona, una "nuova natura" che la prepara alla nuova creazione.