



Uma etapa
intensa

LES MILLS
RPM™



MANZ
LES MILLS

O QUE É O RPM™?

RPM™ é uma aula intensa, em bicicleta estática, cujo ritmo é definido por uma playlist motivadora. Permite um gasto calórico muito elevado, e que esteja em forma.

Baseada no ciclismo, a aula de RPM™ simula as subidas e sprints irregulares dos percursos reais, com a vantagem de lhe oferecer o controlo final da resistência, velocidade e intensidade com que assume a aula – é realmente mais fácil do que andar de bicicleta.

Os instrutores irão ensinar-lhe, logo numa primeira abordagem, os movimentos básicos e imprescindíveis para a realização da aula, tais como levantar-se, sentar-se, alterar a posição de mãos, aumentar ou diminuir a velocidade. Mais uma vez, as decisões durante o treino serão suas, para que possa desenvolver e aumentar gradualmente o seu ritmo ao longo do tempo.

A aula de RPM™ vai proporcionar-lhe uma sensação de realização pessoal no fim de cada sessão, acompanhada por alguma euforia e um forte desejo de voltar mais vezes.

BENEFÍCIOS DO RPM™

- Melhora a condição física
- Queima calorias e gordura

ESTÁ AGORA A INICIAR?

Os instrutores vão mostrar-lhe como preparar a sua bicicleta e lembrá-lo de que pode e deve ajustar o seu treino à sua capacidade física.

Pode começar por 4 a 5 faixas, até conseguir acompanhar a aula completa.



Saiba mais:

www.manz.pt

facebook.com/manz.pt