



O QUE É RPM™?

RPM™ é uma aula de bicicleta dentro de um estúdio, desenvolvida de acordo com os ritmos de músicas poderosas e motivadoras que te vão fazer querer chegar cada vez mais longe! O treino vai permitir-te queimar mais calorias do que nunca, enquanto te manténs em forma.

Baseada nas competições de ciclismo, RPM™ simula as subidas acen-tuadas e os sprints caraterísticos do desporto, resultando num tipo de treino em que és tu quem controla a intensidade – é literalmente mais fácil do que andar de bicicleta na rua.

O instrutor LES MILLS vai mostrar-te os movimentos básicos, como subir e descer na bicicleta, ajustar as mãos e a velocidade, partindo

ESTÁS AGORA A COMEÇAR?

O instrutor LES MILLS vai explicar-te como deves preparar a bicicleta

Começa por executar 4-5 faixas completas até conseguires acompanhar toda a aula.

DURAÇÃO	TIPO DE EXERCÍCIO	INTENSIDADE	GASTO CALÓRICO
45 MINUTOS	TREINO DE INDOOR CYCLING	MODERADA A ALTA	>620 CALORIAS
EQUIPAMENTO	MÚSICA	RESULTADOS	
BICICLETA INDOOR	OS ÚLTIMOS, PODEROSOS E INSPIRADORES SUCESSOS MUSICAIS	MELHORIA DA CONDIÇÃO CARDIOVASCULAR E PULMONAR; AUMENTO DA RESISTÊNCIA	

LES MILLS
RPM

www.manz.pt