

CINTA DE CORRER RUNNING FLASH

PERFECTA PARA HACER DEPORTE SIN SALIR DE CASA

Os presentamos la nueva cinta de correr Running Flash, la manera más práctica, cómoda y sencilla de evitar el sedentarismo.

Probablemente habrás oído incontables veces que hacer ejercicio es "bueno PARA ti" pero ¿sabías que, de hecho, también puede ayudarte a sentirte bien?

Un estilo de vida activo y saludable ayuda a mejorar el estado físico y a mantener un peso adecuado para evitar molestias enfermedades óseas y musculares y en articulaciones como la artritis o artrosis. Además, es vital para proteger la salud mental, ya que cada vez que nos ejercitamos liberamos tensiones, aumenta nuestra vitalidad y se levanta el ánimo.

El ejercicio ayuda a ENVEJECER BIEN. Las mujeres son especialmente proclives a un trastorno denominado osteoporosis (debilitamiento de los huesos) cuando se hacen mayores. Los estudios han constatado que los ejercicios que implican cargar el propio peso, como correr o andar deprisa, ayuda a las chicas (y a los chicos!) a mantener fuertes los huesos.

¿Sabías que el ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar? Se produce una estabilidad en la personalidad, caracterizada por el optimismo y la flexibilidad mental.

30 MINUTOS AL DÍA

Cinta de correr Running Flash es perfecta para hacer deporte sin salir de casa, puede andar o hacer footing.

CARACTERÍSTICAS:

- Diseño compacto y ergonómico.
- Manejo rápido, directo y sencillo.
- Pantalla LED.
- Panel de control (marca: velocidad, tiempo, distancia y calorías).
- Función Scan (cambia automáticamente los valores del panel).
- Velocidad máxima 10 Km/h.
- Superficie de la carrera: 102x34 cm.
- Modo manual.
- Sistema de seguridad magnético.
- Brazos de agarre de espuma para mayor confort y comodidad
- Plegable, ocupa muy poco espacio para guardar.
- Sistema de ajuste de la cinta.
- Incorpora 2 ruedas delanteras para facilitar el manejo y transporte.
- Base reforzada con tacos de goma para fijar al suelo: mayor fijación y estabilidad.
- Peso máximo: 150 Kg.
- Reposabrazos con almohadillas de espuma
- 12 programas preestablecidos
- 5 teclas de encendido rápido
- 2 portabotellas
- Barra para toallas



PONTE EN FORMA DESDE TU CASA

Los principales factores de RIESGO DE ENFERMEDADES cardiovasculares son:

- El sedentarismo.
- El estrés.
- El alza de la tensión arterial o hipertensión arterial.
- El sobrepeso corporal.
- La diabetes y el tabaquismo.
- El alza de la tasa de colesterol o hipercolesterolemia.

LOS BENEFICIOS del uso diario de la cinta de correr Running Flash

- Ayuda a las personas que tienen que proteger las articulaciones, los tendones, el esqueleto y los músculos.
- Ayuda a las personas que tienen que proteger el sistema cardiovascular.
- Ayuda a las personas que tienen que proteger las funciones nerviosas.

ANDAR 30 MINUTOS AL DÍA ES LA MEJOR MANERA DE MANTENERSE EN FORMA Y PROTEGER MOLESTIAS DEL CORAZÓN, TENSIÓN Y PARA TODAS AQUELLAS QUE QUIERAN MANTENER SU PESO Y CUIDAR SU FLEXIBILIDAD Y AGILIDAD.

El caminar es una puesta a punto para nuestra estructura ósea, al favorecer el movimiento de las articulaciones. La espalda y su columna vertebral también se lo agradecerán.

Los beneficios de usar la cinta de correr Running Flash:

Con ella se realiza ejercicios denominados de cardio; la actividad física aumenta la fuerza y la capacidad. Además optimiza los músculos y otras zonas de nuestro cuerpo.

Caminar 30 minutos diarios viene a suponer un gasto de unas 1.000 calorías a la semana. No es necesario andar 30 minutos seguidos, a no ser que queramos perder peso. Entonces tendremos que aumentar a 40-45 minutos y hacerlo de una sola vez ya que la grasa depositada se empieza a quemar a partir de los 20-25 minutos después de haber iniciado una actividad.

Nunca es tarde para empezar. Las personas que son sedentarias y empiezan a hacer actividad física de forma regular rápidamente obtienen beneficios similares que aquellas que siempre han sido activas.

DATOS TÉCNICOS

- Voltaje: 220-230 V.
- Frecuencia: 50-60 Hz.
- Potencia: 1.000 W. (1,36 CHP)
- Peso máximo admitido: 150 kg.
- Velocidad Máxima: 10 km/h.
- Panel de control que muestra el tiempo, la distancia, la velocidad y las calorías consumidas.
- Superficie de carrera: 102 x 34 cm.
- Medidas plegada: 120 x 60 x 68cm.
- Medidas artículo: 126 x 60 x 120 cm.
- Peso: 24 Kg

Andar y caminar es el reto del hombre moderno. Se trata de evitar el sedentarismo y en consecuencia hacer ejercicio físico que es el mejor aliado. Cualquier persona tiene la posibilidad de realizar cualquier actividad física o deportiva pero nos encontramos con un gran obstáculo, el trabajo diario y las inevitables consecuencias del sedentarismo.

Las ciudades dormitorio y nuestras actividades nos impiden caminar lo necesario. Por eso LUFTHOUS FITNESS acaba de presentar su nueva cinta para caminar. Porque la actividad física no hace falta que sea complicada y de lo que se trata es de conseguir de una manera sencilla los múltiples beneficios para prevenir las molestias cardiovasculares, en los niveles de tensión. En esos casos también conseguimos mantener el peso ideal, optimizar los huesos, el equilibrio y tener un óptimo estado de ánimo.

Pasear entre 30 minutos y una hora al día tiene beneficios inmediatos para nuestra vitalidad.

Las condiciones de vida de la sociedad actual, sobre todo debido a los avances técnicos y mecánicos, como escaleras automáticas, ascensores, y automóviles entre otros, han provocado que cada vez hagamos lo mismo con un menor esfuerzo y que baje sobre manera nuestra movilidad general. Nos movemos menos y si a ello añadimos el ritmo de vida, el estrés y la comida basura, no debe extrañarnos que ciertos procesos sigan siendo la primera causa de muerte en los países occidentales. Es lo que hay. Seguro.



C/ Margarita 34, 36 y 38
(POLIG. IND. EL LOMO)
Humanes de Madrid. 28970 MADRID
Teléfono: 91 827 02 02/ Fax: 91 279 15 19
info@lufthous.es
<http://www.lufthous.es>