

Utilise 90%  
des muscles



Aide à prévenir  
la déprime



Libère de l'endorphine  
réduit le stress  
augmente la confiance en soi

Renforce la zone  
cou / épaules



Contribue à réduire  
les maladies  
respiratoires

Renforce la musculature  
et améliore la posture



Réduit le risque  
de maladies cardiaques

Aide à la  
perte de poids



Réduit le risque  
de diabète

Améliore la pression  
artérielle et prévient  
l'hypertension



Renforce le squelette  
et prévient  
l'ostéoporose

Améliore et renforce  
la souplesse



Augmente le bon  
cholestérol diminue  
le mauvais cholestérol



Fortifie le système  
immunitaire

