

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

