

Entraînement dynamique de la partie supérieure du corps



La pratique de Paddlelite fait du bien à votre organisme. La rotation de la partie supérieure du corps active ces muscles que la position assise, derrière un bureau ou derrière un volant, ne fait pas travailler. L'exercice avec Paddlelite aide à prévenir les crampes et les problèmes de vertèbres, et vous maintient vraiment en forme !

Et, en plus, chaque coup de pagaie vous protège contre les rondeurs de la taille !

Paddlelite vous procure la forme physique – parce qu'il fait travailler à la fois l'endurance et la puissance. Le réglage facile du frein et le moniteur aident à travailler de manière professionnelle. De plus, ce dernier vous permet un suivi optimisé de vos performances personnelles, et, en option, d'explorer des plans d'eaux virtuels inconnus !

Paddlelite est facile à utiliser.



Pagayer en équipe

L'entraînement avec Paddlelite est source de plaisir – tout particulièrement si l'on fait partie d'une équipe; Cela ne veut pas seulement dire des exercices dynamiques sur une musique endiablée, mais aussi plus de 40 mouvements différents pour les bras, le tronc, l'abdomen et les fessiers: le mix parfait pour un développement musculaire harmonieux, et, qui plus est, sans ennui !

Le raft et le kayak sont "In"

Rééducation musculaire

Paddlelite rend plus fort - Des cliniques de rééducation connues ne jurent que par Paddlelite. Lorsqu'il faut aider les patients à remobiliser après une opération des épaules ou pour prévenir l'affaiblissement musculaire, Paddlelite apporte une contribution inestimable. Les patients en chaise roulante qui souhaitent soulager les articulations de l'épaule ou faire fonctionner leurs muscles abdominaux peuvent soit s'asseoir sur la machine ou s'installer derrière elle dans leur fauteuil roulant, et l'exercice peut alors commencer.

Paddlelite améliore la qualité de la vie.

Fitness
Sports de Compétition
Sport de loisir
Bien-être