Iubesti tocurile? Crezi ca poti sa faci orice stand “cocotata” la inaltime? Poti dansa ore intregi? Cu siguranta crezi ca ai un echilibru de nestramutat. Noi iti punem increderea la indoiala si te provocam la cateva zeci de minute de aerobic pe tocuri. Denumirea oficiala este STILETTO si inseamna “antrenament pe tocuri”. Nu vei fi nici Tina Turner si nici protagonista filmului Dirty Dancing, ci o femeie care invata sa isi controleze miscarile, postura si directia, pe tocuri.

Specialistii sustin ca aceasta forma de antrenament te ajuta sa scapi rapid de cativa cm in zona picioarelor, iti intareste muschii, iar cu cat tocurile sunt mai mari, cu atat vei obtine un maxim de rezultate. Posibil si cateva rani.

Stiletto poate fi periculos pentru glezne daca pornesti de la ideea ca esti o eroina pe tocuri. In schimb, daca esti precauta, te poti bucura din plin de avantajele acestei forme de aerobic.

NOTA; material video filmat la sala Gladiator Fitness Sighet