

Técnica de ChiWalking

publicado a la(s) hace 5 horas por Jorge López [actualizado el hace 12 minutos]

La técnica del ChiWalking®



El ChiWalking te ayudará a:

- Mejorar tu postura
- Reforzar músculos cruciales de tu abdomen
- Relajar músculos contractuados o sobreutilizados
- Mejorar la condición aeróbica

La técnica del ChiWalking enfatiza la biomecánica correcta de caminar. Este enfoque hace que andar sea mucho más fácil para el cuerpo y ayuda a eliminar las lesiones, dolores o molestias que se producen al andar incorrectamente. Debido a que andar es un movimiento cotidiano tan básico, cuando tu forma de andar mejora los beneficios derivados se notan inmediatamente.

Independientemente de que tu práctica de caminar sea avanzada, quieras andar para perder peso, te estés recuperando de una lesión o enfermedad, o incluso te hayas apuntado a una carrera o salida y necesites ayuda para entrenar, el ChiWalking te ayudará a alcanzar tus metas personales, incluyendo sentirte mejor que nunca antes!

El programa de ChiWalking consiste en un programa integral de salud y ejercicio que aumentará tus niveles de energía, y te hará disfrutar cada salida a andar. Combinado con una alimentación saludable, contribuirá a proporcionarte una sólida base para disfrutar de una vida llena de salud y vitalidad.

Para talleres y más información sobre ChiRunning y ChiWalking: [Haz Click Aquí](#)