

**baxh**

ciudad deportiva  
baskonia kirol hiria

deporte y salud cerca de ti

hirola eta osasuna zure ondoan

**baxh**  
salud

descúbre como  
ponerte en forma  
con Gravity



## Gravity, beneficios en potencia y resistencia

Es un entrenamiento con resistencia angular que ofrece más de 80 ejercicios únicos usando el peso corporal contra la gravedad para proporcionar resistencia.

GRAVITY está dirigido a toda persona interesada en mantener un estilo de vida activo, tenga la edad que tenga. Proporciona un entorno seguro, con un soporte de peso limitado con menos compresión en las articulaciones que el entrenamiento tradicional con pesos libres.

Los especialistas de Bakh diseñan los programas para que los participantes ganen fuerza, hipertrofia, flexibilidad, equilibrio, potencia y resistencia. El objetivo es la mejora de los sistemas musculares, centrándose en el movimiento controlado, equilibrado y funcional.

 GRAVITY

## Gravitypilates, la combinación idónea

Es una mezcla de ejercicios tradicionales de Mat y Reformer con un repertorio más evolucionado y revolucionario llamado Reformat™, diseñado para adaptarse a todos los niveles de forma física de los participantes.

Se trabaja con 8 inclinaciones calibradas, personalizando así GRAVITYPilates para adaptarse a la fuerza, flexibilidad y altura del participante. Los ejercicios se complementan con el uso de una polea y el movimiento libre del banco deslizante, de cadena cerrada y abierta, creando un repertorio que pone a prueba la estabilidad dinámica, la coordinación y la fuerza de la faja lumbar-abdominal.

