

• **Ze behar edo arazo konpontzen duzue? Zer bereizten zaitu eta, beraz, zergatik egongo da bezeroa zuri ordaintzeko prest?**

Gure gimnasioa besteak ez bezala, bezeroak beraien gorputza lantzen dute modu erraz batean, hau da, inolako nekerik eta ahaleginik gabe, osasuna hobetuz. Horretarako makina berezi bat eskaintzen dugu. Bestalde, fisikoki bere burua maite ez duen jende askoren autoestimua igoko litzateke, Gimnasioan trebatzeak zure irudia hobetzen laguntzen du, zure koipe-ehunekoa murriztu ahal izango duzu eta zure tonifikazioa ere hobetu ahal izango duzu. Garrantzitsuena, emaitzak lortzeko elikadura ona eta gimnasioara joatea dira.

Gehiegizko pisua edo obesitatea duten pertsonen aukera bat eman diezaiekegu beren gorputza errazago lantzeko. Konprobatuta dago, gure makina emaitza azkarrak dituela, orduan, gure bezeroak alferak edo pazientzia gutxikoak izan daitezke ere.

Ariketa fisiko erregularra zeure buruarekin hobeto sentitzeko eta zoriontsuago sentiarazteko moduetako bat da. Kirola egitea antsietatea eta estresa baretzeko irtenbide praktiko eta eraginkorrenetako bat da gure gimnasioa. Ariketa erregularra beti dator ondo antsietateak eta estresak eragiten dizkizun sintomak gutxitzeko. Handik gutxira, gimnasia joateak pilak kargatzen dituela sentituko dute, eta zure egunerokotasunari askoz ere energia gehiagorekin aurre egiten hasiko dira. Gimnasia joateak loaren kalitatea hobetzen du. Ariketa fisikoa egiteak muskuluak eta hezurak indartzen ditu. Garrantzitsuena, emaitzak lortzeko elikadura ona eta gimnasioa eskutik doaz.