Per quelli che hanno passato le feste a tavola, la catena britannica di officine ha preparato una simpatica iniziativa. L'azienda ha infatti creato, insieme al personale trainer Mikah Simpson, una serie di esercizi che hanno come protagonista un pneumatico.

Il programma sarà anche spiegato e dimostrato gratuitamente ogni domenica di gennaio presso il centro New Kent Road a Londra, con due sessioni gratuite da 30 minuti che dovrebbero bruciare, secondo l'azienda, fino a 1.200 calorie.

L'idea è nata grazie ai tecnici Kwik-Fit, che hanno notato un legame tra il loro livello di fitness e la quantità di tempo trascorso nel sollevamento dei pneumatici. "Non c'è alcun dubbio che i pneumatici sono una brillante base per un lavoro fisico. Possono essere utilizzati sia per il sollevamento che per esercizi cardio", commenta Simpson. "La cosa più importante per rimettersi in forma è semplicemente iniziare e fare qualcosa che ti piace. Promettiamo di creare un'atmosfera divertente, lasciando ai partecipanti la sensazione di aver fatto qualcosa di utile."

© riproduzione riservata
pubblicato il 8 / 01 / 2016