

FUNCTIONAL TRAINING



Che cos'è

Il F. Training è un corso ibrido nato dall'accostamento di diversi attrezzi con i quali i trainer riuscirà a proporre esercizi vari e versatili per allenare qualsiasi parte del corpo.

A che cosa serve

Allenamento ibrido; connubio tra diverse tecniche d'allenamento (TRX & Kettlebell e non solo) che permette di migliorare non solo l'aspetto fisico ma anche prestazionale per ogni tipo di sport. Conferisce il controllo completo del corpo anche sotto tensione. Con questa tipologia di allenamento si possono sfruttare egregiamente tutti e tre i piani di lavoro, rendendo indispensabile l'utilizzo del core per qualsiasi tipologia di esercizio si voglia eseguire: l'elemento di instabilità introdotto dalla sospensione, rende centrale il lavoro del core rispetto a qualsiasi altro gruppo muscolare.

Come si pratica

Il F. Training è un allenamento che favorisce il lavoro dei muscoli profondi. Imparerai a controllare ed utilizzare il tuo corpo a 360° andando a sviluppare forza, resistenza, flessibilità, coordinazione, equilibrio e velocità. E' un'esperienza che ti appagherà sotto numerosi aspetti.

FORZA: Con l'utilizzo di molteplici attrezzi: manubri, kettlebell, palle mediche e molti altri otterrai un fisico forte e tonico.

RESISTENZA: Con un intenso allenamento strutturato: a circuito, a tempo e con diverse metodologie, migliorerai le tue capacità di resistere a lungo a sforzi prolungati. Nel contempo ridurrai la percentuale di grasso.

FLESSIBILITA': Con l'esecuzione di esercizi semplici e complessi, a corpo libero e col supporto di vari attrezzi acquisirai una notevole flessibilità ed imparerai a coordinare i tuoi movimenti anche i più articolati.

VELOCITA': Con l'esecuzione di gesti rapidi e variati acquisirai la capacità di organizzare nel più breve tempo possibile dei movimenti precisi o complessi migliorando la tua velocità anche ai fini di una preparazione alle discipline sportive.

Chi può praticarlo

E' consigliato a tutti, uomini e donne, sportivi e non, giovani e anziani che non abbiano problematiche articolari o di schiena.

