

SE FUNZIONI MIGLIORI

Siamo un corpo solo e come tale dobbiamo riappropriarci dei nostri movimenti naturali, quelli che da bambino ci permettevano di cadere e di rialzarci velocemente senza pensare a quello che facevamo, di gesti e sensazioni che solo la completezza del movimento nella sua totalità ci può dare. Il nostro fisico non è nato in natura per selezionare e isolare i movimenti, la completezza del gesto è stata per migliaia di anni la nostra fortuna, oggi il troppo benessere e le troppe comodità creano soggetti spenti e privi di quelle energie che in passato ci rendevano integrati con il mondo che ci circondava. Che senso ha allenarsi per il solo compiacimento estetico se poi quella massa muscolare non è funzionale ai nostri movimenti naturali.

Benefici:

L'industria del fitness negli ultimi vent'anni si è concentrata a realizzare, macchinari capaci di aiutare le persone a comprendere allenamenti che siano semplici ma poco funzionali.

È proprio questa parola, "funzionale", che mi ha portato a voler sviluppare un allenamento in sala musicale che sia accessibile e più facile. Un allenamento funzionale applicato al fitness quindi, non è altro che un allenamento in grado di rendere la persona capace di compiere e affrontare qualsiasi movimento nella vita di tutti i giorni, non dovendo così rischiare il blocco della schiena per un movimento non idoneo e corretto.

Essere funzionale vuol dire essere coordinati, forti, flessibili, agili, magri non solo, la capacità di creare e svolgere un allenamento funzionale sta nel saper differenziare tale allenamento creando sempre nuove esperienze motorie capaci di stimolare la persona ad acquisire uno schema corporeo e motorio sempre più pronto ed efficace.

Differenze:

Allenarsi in maniera funzionale, si differenzia da un approccio tradizionale, dalla possibilità di non soffermarsi a un monotono allenamento ma di rendere ogni seduta, una scoperta di emozioni e sensazioni, allenare la forza ma anche la resistenza, allenare la massa ma anche la definizione, migliorare l'aspetto e la postura, tutto questo in un unico workout.

La mia idea è di portare l'allenamento funzionale in una sala corsi, utilizzando tutti quelli esercizi che già esistono nelle normali lezioni di tonificazione utilizzando attrezzi diversi, quali (TRX; KETTLEBEL, BULGARIAN BAG, VIPPER, BOSU, ETC) di rendere una seduta, un'esperienza fatta di musica, intensità, coordinazione e divertimento e di uscire dagli schemi classi delle sale corsi (gag, total body, pump, ton.up ETC).

Il programma che andrò a presentarvi a caratteristiche diverse, ma un unico obiettivo rendervi più forti, tonici scolpiti funzionali:

L'obiettivo:

È quello di proporre sempre nuove programmazioni e diversificare.

Le tradizionali metodologie di allenamento