

SUSPENSION TRAINING ®

Il metodo

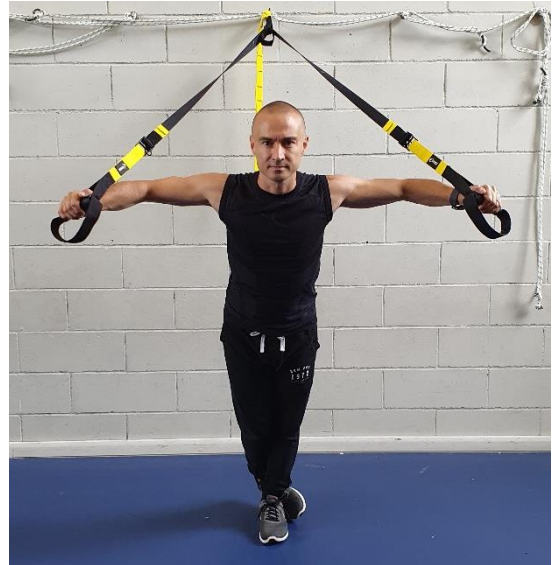
Iniziò tutto da Randy Hetrick, un ex appartenente ai Navy Seals, nel 1990, e intorno al 2005 si è sviluppata la commercializzazione. In breve tempo è diventata una forma di allenamento molto conosciuta e ricercata.

Come funziona

Gioca con la gravità e sfrutta il peso del corpo in maniera completa. Si tratta di un sistema di allenamento adatto a chi vuole potenziare, tonificare e allungare tutto il corpo.

Si sfruttano maniglie e un imbracco per attaccarsi ad angolazioni diverse aumentando o diminuendo anche la base di appoggio dei piedi. Si usa in molti esercizi l'effetto pendolo e si vanno a lavorare tutti i distretti muscolari, in quanto l'esercizio avviene tanto in bipedia quanto da sdraiati. Lo stare appesi significa dialogare in modo differente con il proprio centro di massa e gestire sempre il suo posizionamento dentro alla base di supporto.

Oltre a far lavorare tutto il corpo, l'allenamento di SUSPENSION TRAINING aiuta a migliorare l'equilibrio e la coordinazione.



Benefici

La parte del corpo che sicuramente lavora in modo funzionale al potenziamento di tutto il corpo è l'addome. In maniera non del tutto estranea all'allenamento che Pilates aveva proposto attraverso l'uso di macchine ed elastici, anche in questo tipo di pratica si va a potenziare il centro addominale.

Tutta la resistenza muscolare globale aumenta in modo progressivo; ne beneficiano inoltre braccia, gambe e glutei in modo progressivo e muscoli stabilizzatori importanti come quelli delle anche. Molti vantaggi anche sul versante della prontezza dei riflessi e della gestione del proprio centro di massa.

Le capacità condizionali aumentano in qualsiasi soggetto e possono poi essere sviluppate nella disciplina che si pratica. Si riattiva il metabolismo e si bruciano prima i grassi.

Perfetto per tutti!

Chiunque può approcciarsi alla disciplina e anche persone provenienti da diversi livelli di fitness possono provare, dagli atleti professionisti agli anziani.

Adatto a tutti e a tutte le età! L'intensità la decidi tu, a seconda della tua preparazione fisica o della tua voglia di allenarti.

RICHIESTO CERTIFICATO MEDICO

L'associazione sportiva e l'insegnante

SPARKLING FITNESS a.s.d. nasce nel 2020, persegue come scopo sociale la promozione del fitness e dell'attività sportiva in genere come indispensabile complemento della formazione sociale dei giovani ed aggregazione delle famiglie, degli anziani. Tale scopo viene raggiunto considerando il fitness non solo come mezzo atto a produrre beneficio fisico e salute ma anche come lo strumento di coinvolgimento positivo di pensieri, comportamenti, emozioni e relazioni. Lo staff tecnico è composto da istruttori di fitness regolarmente certificati e qualificati, che nel rispetto delle linee guida indicate dal Consiglio Direttivo seguono modelli organizzativi e didattici in grado di garantire proposte formative omogenee ispirate a criteri di adattabilità alle singole esigenze dei vari contesti e situazioni. Si prevedono corsi collettivi, lezioni separate di perfezionamento e momenti di socializzazione per i soci con il solo scopo di soddisfare "il piacere di stare insieme".

FRANCESCO ZANETTI, istruttore certificato di Suspension training dal 2020.

Conosciuto e provato per curiosità nel 2014, in breve tempo è diventata una passione che cerco di trasmettere a tutti, e soprattutto ai partecipanti delle nostre lezioni.

Coniuga in maniera ottimale potenziamento muscolare, tonificazione, equilibrio, coordinazione e anche allenamento aerobico.

Dove/quando: Palestra Fantini

il lunedì ed il giovedì dalle 20.30 alle 21.20

(per maggiori informazioni controllare il programma annuale)

Contatti: Francesco 338 128 9350

info@sparklingfitness.it