



www.technobodypalestre.it

e-mail: palestratechnobody@gmail.com – FB: Palestra Technobody – IG: @palestratechnobody

DESCRIZIONE ATTIVITÀ

TOTAL BODY (FITNESS WORKOUT)

Evoluzione della tradizionale lezione a corpo libero, è l'anello di congiunzione tra l'aerobica e il body building. Questo tipo di allenamento mira a coinvolgere tutta la muscolatura del corpo e si avvale di alcuni attrezzi tipici del body building con lo scopo di migliorare il tono, la resistenza muscolare e la coordinazione.

BRUCIA GRASSI (BURNER WORKOUT)

Versione intensiva del Fitness Workout: l'obiettivo di questo programma è quello di integrare esercizi ad alto impatto con un allenamento cardiovascolare allo scopo di riattivare il metabolismo.

GAG & ABS

Metodo appositamente studiato per tonificare e modellare le zone di glutei, gambe e addome con un programma unico basato su semplici esercizi di fitness, non intensivo o stressante. Il lavoro viene effettuato in parte a terra in parte in piedi, immancabilmente a ritmo di musica.

BOOTY WORKING

Allenamento focalizzato e sviluppato in un circuito di movimenti a ritmo di musica molto efficace per scolpire e rassodare i muscoli dei glutei.

CARDIOTONIC

Con l'obiettivo di aumentare resistenza e definizione muscolare, il Cardiotonic prevede movimenti basilari che migliorano il condizionamento fisico nel suo complesso, stimolando l'attività cardiovascolare in modo equilibrato e divertente.

CIRCUIT TRAINING (FUNCTIONAL TRAINING)

L'allenamento a circuito consiste nell'eseguire consecutivamente, con pause molto brevi, una serie di esercizi organizzati in diverse postazioni successive, con l'ausilio di sovraccarichi (trx, kettlebells, palle mediche, sandbag, manubri o bilancieri) e consente un potenziamento complessivo della forza e della resistenza muscolare.

INTERVAL/TABATA

Allenamento veloce e intenso ottimo da combinare ad altri workout per intensificarne la sessione. Il Tabata è composto da sequenza breve di esercizi alternati a tempi ristretti di recupero. La caratteristica di questo preciso metodo è l'intensità portata al suo massimale per una maggiore resa dell'allenamento.

PILATES

Dall'idea di Joseph H. Pilates, è un metodo basato su una respirazione profonda e sul controllo del corpo. Lavorando in contrazione muscolare, grazie all'allungamento assiale e alla respirazione, migliora la percezione del proprio corpo, la coordinazione, il tono muscolare e la mobilità articolare – permettendo di avere un corpo tonico ed elastico e migliorando inoltre la postura e l'ossigenazione dei tessuti.

FISIOTECNICA

Attuando la metodologia delle ginnastiche dolci e di altri tipi di allenamento, la Fisiotecnica è dedicata a un lavoro sulla muscolatura profonda e sull'allineamento del corpo, affinché il movimento sia in armonia con l'equilibrio e la postura anatomica. Grazie alla presa di consapevolezza del proprio corpo l'obiettivo è quello di sviluppare e attivare la propriocezione

GINNASTICA POSTURALE

Disciplina che consente di riportare il corpo alla sua naturale funzione articolare, tende cioè a recuperare la normale capacità di un'articolazione di svolgere agevolmente le sue funzioni principali. Particolarmente adatto a chi ha problemi di schiena o di postura. Consigliabile per tutte le età.

FLEXIBILITY

Le lezioni di flessibilità hanno lo scopo di migliorare la mobilità articolare e l'allungamento muscolare. Queste componenti sono fondamentali per la salute, poiché aiutano a mantenere una giusta postura, migliorare le performances sportive, prevenire gli infortuni e dotarci della giusta energia. Lavorando attraverso esercizi di stretching per tutto il corpo, per ogni movimento verrà data una variante di esecuzione, in base al proprio livello, dal **BASIC FLEX** al **TOTAL FLEX**

WAKE UP TRAINING

Che cosa facciamo appena svegli? Ci allunghiamo, magari con una bella musica di fondo naturale. E' un modo per affrontare in maniera semplice e dinamica il risveglio permettendo al corpo di riprendere la sua corretta funzionalità. Gli esercizi della sono studiati per coinvolgere sia la mente che il corpo, attraverso l'ossigenazione dell'organismo. Si tratta quindi di un programma adatto a chiunque, un'esperienza da provare sentendo il proprio respiro e tutti i muscoli che iniziano a scaldarsi per avere l'energia per affrontare la giornata.

KETTLEBELL WORK OUT

Il Kettlebell training è l'allenamento in cui lo strumento utilizzato, attraverso movimenti dinamici e specifici come lo slancio, acquista velocità per poi proseguire per inerzia, coinvolgendo tutti i muscoli per controllare l'oscillazione del kb. Questi esercizi possono essere una valida alternativa a quelli a corpo libero o al sollevamento classico con pesi e bilancieri: attraverso lavori combinati garantiscono movimenti che si adattano meglio alle linee del corpo e alla conformazione fisica di ognuno.