



LARIO ARS

PROGRAMMA CORSO Fit STRETCHING Funzionale

Workout che coinvolge stretching, pilates, yoga e ginnastica posturale. L'obiettivo è di allungare i muscoli e potenziare flessibilità ed equilibrio.

Stretching Funzionale

- Yoga, per quanto riguarda le posizioni e la precisione dei movimenti;
- Stretching, in quanto l'obiettivo principale è quello di stimolare la flessibilità articolare;
- Pilates prendendo in considerazione i principi fondanti di questa disciplina (baricentro, respirazione e controllo dei movimenti).
- Ginnastica posturale.

Tutte queste diverse discipline vengono sapientemente mescolate tra di loro, dando vita ad un workout adatto a chi desidera allungare e tonificare i propri muscoli e migliorare l'equilibrio. Una serie di movimenti e posizioni diretti principalmente alla contrazione dei muscoli lavorando così sulle fibre lente per ottenere un minore consumo di ossigeno a favore di una maggiore resistenza.

Le lezioni si articolano, solitamente, in cinque distinte fasi:

- 1.Riscaldamento.
- 2.Maggiore intensità: esercizi diretti a stimolare la flessibilità.
- 3.Alfatonica: si abbandona gradualmente la fase di maggior intensità per puntare su esercizi che hanno come base la forza statica. Si assumono quindi posizioni basate sull'equilibrio.
- 4.Mista: in questa fase le posizioni saranno dirette sia alla stimolazione della flessibilità che all'equilibrio.
- 5.Defaticamento.



LARIO ARS

PROGRAMMA CORSO Fit STRETCHING Funzionale

Gli esercizi di pilates sono praticati in modo lento e preciso, ciò permette di mantenere baricentro ed equilibrio che sono il segreto per allenarsi in modo efficace.

Pilates esercizi

Gli esercizi possono essere tanti e nel corso tratteremo quelli che sono solitamente eseguiti; vi verranno proposti diversi esercizi con diverse intensità, alcuni a corpo libero e altri da eseguire coadiuvati da alcuni attrezzi come fitball, ring, roller e fasce elastiche di resistenza.

Alcuni di questi sono molto utili alla schiena grazie alla mobilizzazione lombare e alla mobilizzazione del tratto dorsale; altri invece puntano maggiormente sull'equilibrio e la stabilizzazione del busto.

Il postural pilates solitamente consiste in un allenamento su materassino e prevalentemente a corpo libero ed è adatto a chi soffre di mal di schiena, mal di spalle o cervicale di grado non troppo elevato, alleviando il dolore già presente e prevenendone altri.

Postural Pilates esercizi

A volte qualche esercizio può essere accompagnato dall'uso di manubri dal minimo peso (ad esempio 0,5 kg oppure 1 kg) in modo da aumentare la tonicità dei muscoli. In ogni caso è anche sufficiente eseguire l'esercizio senza manubri concentrandosi su movimento, respirazione e postura. Gli esercizi ricalcano quelli già previsti per il pilates, la differenza sta nell'esecuzione.



LARIO ARS

PROGRAMMA CORSO Fit STRETCHING Funzionale

La ginnastica posturale, tra gli esercizi:

- Un primo esercizio consiste nel flettere una gamba ed avvicinarla al petto tramite il braccio opposto. È importante poi allungare il braccio opposto sopra la testa e rimanere con la schiena attaccata al pavimento;
- Per il secondo esercizio si parte in posizione prona cercando di mantenere i gomiti sul pavimento. Successivamente bisogna sollevarsi con il busto senza però sollevare eccessivamente l'addome;

Esercizi entrambi utili per la schiena: il primo aiuta ad allungare la schiena ed il secondo migliora la flessibilità e le vertebre.

Molto utili infine sono gli esercizi per il collo che consistono o nel girare lentamente la testa di profilo, mantenendo la schiena dritta e le spalle rilassate, o nel piegare la testa come per guardare al soffitto o ancora nel piegare la testa verso il basso, sul petto, mantenendo anche in questo caso schiena dritta e spalle rilassate.

Riassumendo gli esercizi del corso sono essenzialmente delle posizioni da mantenere nelle diverse fasi dell'allenamento. Vediamone alcune:

- Ragdoll:** questa posizione consiste nell'allungare la schiena e le braccia verso il pavimento, arrivando a toccare i piedi;
- Chaturanga:** questa posizione viene da molti confusa con il più semplice push-up o flessione. A differenza delle flessioni, durante il piegamento delle braccia è fondamentale portare tutto il corpo in avanti.
- Trikonasana:** meglio conosciuta come la posizione del triangolo. Si esegue distanziando i piedi e girando a 90° il piede destro, successivamente si alza il braccio sinistro in



LARIO ARS

PROGRAMMA CORSO Fit STRETCHING Funzionale

posizione parallela alla spalla e si tocca il piede, o il tappetino, con la mano destra.

Benefici

I benefici riguardano il tono muscolare, l'equilibrio e alla postura. Lavorerete sui muscoli raggiungendo flessibilità: le posizioni assunte durante la lezione stimoleranno la forza e il sistema circolatorio. Con la costanza noterete benefici quali:

- Più elasticità nei movimenti
- Miglioramento dell'equilibrio
- Rafforzamento della zona lombare
- Mobilizzazione della spina dorsale
- Aumento della tonicità dei muscoli
- Diminuzione dei dolori lombari e cervicali
- Miglioramento della postura
- Prevenzione di dolori muscolari

Istruttore: Ivana Carrozzi

- 1999 Bagnino di Salvataggio – Monza, Brevetto in corso di validità e BLS PRO Salvamento
- 2012 Diploma Istruttore Nuoto 1° Livello - Accademia Italiana Nuoto&Salvamento, Milano
- 2021 Personal Fitness Trainer, Registro Internazionale ISSA – Milano
- 2021 Operatore Massaggio Anticellulite - AIOC
- 2021 Operatore Massaggio Sportivo Decontratturante - OLIGENSI
- 2021 Qualifica Nazionale CSI CONI Istruttore Nuoto Salvamento: DD004
- **Trainer con Qualifica Nazionale CSI (Centro Sportivo Italiano)**
in corso di validità