LARIO ARS

PROGRAMMA CORSO Fit TOTAL BODY/Tonificazione

L'allenamento Total body è un workout in grado di allenare tutto il corpo e che vi porterà al dimagrimento, al miglioramento delle capacità fisiche e della resistenza.

Allenamento Total Body/ allenamento funzionale a corpo libero

viene incontro alle necessità di molti in quanto versatile. L' istruttore si occupa di preparare le lezioni adattando al meglio gli esercizi rendendoli compatibili ai bisogni. Sfiderete voi stessi, aumentando la vostra forza e la resistenza.

Esercizi allenamento funzionale

Il programma di allenamento funzionale solitamente è in 3 fasi:

•riscaldamento;

•circuito/allenamento;

•defaticamento.

E 3 sono gli esercizi che sono sempre presenti durante le lezioni:

Burpess

Grande classico della ginnastica funzionale, i burpees sembrano semplici ma per eseguirli alla perfezione è richiesta una buona dose di tecnica, per scongiurare danni alle articolazioni e ai muscoli. I burpees stimolano tutte le aree corporee e mettono a dura prova anche il fiato: l'esercizio ideale per testare la propria resistenza e la propria forza!

Squat

Durante le lezioni di functional training avrete a che fare con una grande quantità di squat da eseguire in tutti i modi! Sumo squat, jump squat, squat al muro o con l'ausilio di **attrezzi per allenamento funzionale** come kettlebell e manubri. Esercizio ottimo per allenare i muscoli di glutei e gambe, sarà fondamentale anche una corretta postura durante l'esecuzione in modo da non compromettere le ginocchia.

LARIO ARS

PROGRAMMA CORSO Fit TOTAL BODY/Tonificazione

Plank

Uno degli esercizi più temuti riguarda la tenuta isometrica, in questo caso parliamo del plank. Esercizio utilissimo sotto molti punti di vista grazie alla contrazione muscolare, permette di lavorare soprattutto sui muscoli addominali che vengono particolarmente stimolati.

Allenamento funzionale benefici

- Miglioramento della resistenza
- Aumento della forza e della potenza
- Migliore coordinazione e propriocezione
- Tonificazione di braccia, glutei e addome
- Diminuzione dello stress
- Miglioramento della postura

Esercizi dell'allenamento total body

Gli esercizi di total body coinvolgono tutti i muscoli del corpo: braccia, gambe, addome e glutei saranno sempre al centro del vostro workout. Le lezioni non vi annoieranno perchè gli esercizi cambiano sempre e che si dividono in tre categorie:

Esercizi a corpo libero

- Push-up
- Burpees
- Sit-up
- Plank (o altri esercizi isometrici)
- Crunch e reverse crunch;
- Squat in tutte le sue tante varianti come sumo squat e jump squat;

LARIO ARS

PROGRAMMA CORSO Fit TOTAL BODY/Tonificazione

Esercizi con l'ausilio di attrezzi

•Step

•Esercizi con la fitball

•Bench dips

Esercizi con pesi/manubri

•Alzate frontali

•Alzate laterali

•Curl

•Squat con manubri

•Affondi con manubri

Si tratta quindi di un allenamento completo che se seguito con costanza e accompagnato da una sana alimentazione darà ottimi risultati.

Istruttore: Ivana Carrozzi

- 1999 Bagnino di Salvataggio – Monza, Brevetto in corso di validità e BLSD 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