

Corso di Body Power



E' un metodo di allenamento mirato a potenziare la muscolatura in tutte le sue forme utilizzando pesi leggeri.

Questa tipologia di ginnastica può essere svolta come preparazione fisica per innumerevoli sport, infatti grazie a sessioni di allenamento contraddistinte da pesi leggeri e molte ripetizioni si irrobustiscono le varie fasce muscolari interessate dall'allenamento.

Metodologia di allenamento

Gli esercizi svolti durante la lezione vengono modificati di volta in volta al fine di rendere il fisico asciutto e scattante. Nei periodi di inizio attività o nei periodi che seguono una lunga pausa, come ad esempio lo sono i mesi di gennaio e settembre, il lavoro svolto sarà mirato alla "riattivazione" di tutte le fasce muscolari per evitare sgradevoli infortuni. Dopo circa 12 lezioni questo lavoro sarà modificato inserendo esercizi a fasce alternate.

A questo punto verrà introdotto un allenamento via via più intenso con lo scopo di incrementare la qualità muscolare.

Nei mesi più caldi verranno inseriti esercizi di stretching in modo da sviluppare l'elasticità muscolare attraverso la quale poter evitare strappi e/o crampi muscolari.

La metodologia di allenamento appena descritta è rivolta a tutti.

I benefici riscontrati? Un minor affaticamento nell'affrontare qualsiasi tipo di attività della vita quotidiana o sport come sci, trekking, nuoto, vela, ecc...