



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

CUSB

ALLENATI CON UNIBO



OUTDOOR

DESCRIZIONE CORSI

Functional Training

Nella lezione di Functional Training si introdurranno volutamente quantità controllate di instabilità. Questo porterà il corpo, nella sua totalità, a reagire al fine di riguadagnare la propria stabilità. Gli elementi che si andranno quindi a stimolare saranno equilibrio e propriocezione (consapevolezza del corpo), ma non solo: si alleneranno capacità come velocità, forza e potenza. L'intensità dell'allenamento funzionale è facilmente modulabile, quindi un circuito di lavoro può essere più o meno impegnativo in base al livello dei partecipanti.

Pilates

Il Pilates è un sistema di allenamento che rinforza i muscoli posturali lavorando sulla regione addominale, dorsale e lombare. Insegna a controllare i movimenti del corpo e a muoversi in modo fluido migliorando l'allineamento scheletrico e la deambulazione.