

FUTURE ACADEMY

ZERO DOLORE ALLA SCHIENA



Future Academy



Con questo
CORSO

DESCRIZIONE

Il mal di schiena è un dolore che colpisce la zona posteriore del torso, molto diffuso, ma allo stesso tempo trascurato e sottovalutato. Sembra assurdo ma è la maggiore causa di malattia e assenteismo dal lavoro e la seconda di invalidità permanente. 8 persone su 10 hanno avuto a che fare almeno una volta nella vita con questa problematica che trova le sue cause nella sedentarietà e nelle posture scorrette che assumiamo nella vita di tutti i giorni, in particolar modo colpisce chi guida a lungo o passa molto tempo alla scrivania. Si presenta come un dolore continuo che nella maggior parte dei casi impedisce al soggetto di svolgere le sue attività quotidiane. Questo videocorso è pensato per coloro che soffrono di questa patologia e che hanno il desiderio di ridurre il dolore e aumentare il proprio benessere. Sessione dopo sessione ti accompagneremo gradualmente con degli esercizi mirati e localizzati nella zona dorsale con lo scopo di ridurre progressivamente il tuo dolore alla schiena.

OBIETTIVI

L'obiettivo di questo video corso è migliorare lo stato di forma fisica e psicologica dell'allieva attraverso sessioni di allenamento che propongono esercizi mirati a difficoltà crescente, che hanno lo scopo di ridurre il mal di schiena e dare sollievo.



Sessioni di Allenamento disponibili h24 per un anno intero



Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo



Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati



24 sessioni di allenamento da eseguire due volte a settimana, per un totale di 3 mesi di allenamento.



Alla fine del percorso è possibile richiedere l'attestato

Future Academy
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.