

FUTURE ACADEMY

# RINFORZA LA ZONA CERVICALE

---



*Future Academy*



Con questo  
**CORSO**

## DESCRIZIONE

---

La zona cervicale è una zona delicata del nostro organismo, soggetta a lesioni che causano dolore e stati di disagio fisico psichico. È un'area predisposta ad accumulare molta tensione, ad esempio quando siamo tesi, una delle cose che facciamo è irrigidire il collo. Tutto ciò potrebbe portare a dolori cervicali che nel tempo possono anche diventare cronici. Una forte area cervicale aiuta a mantenere un migliore equilibrio, migliora la respirazione e contribuisce a liberare dallo stress che accumuliamo ogni giorno. Riduce anche il verificarsi di fastidiosi dolori al collo. Questo sistema di allenamento è progettato per tutti coloro che vogliono sperimentare i benefici appena descritti su di loro. Attraverso sessioni con difficoltà crescente ti accompagneremo e ti aiuteremo con esercizi mirati e localizzati per rafforzare l'area cervicale e migliorare il tuo stato di salute.

## OBIETTIVI

---

L'obiettivo di questo video corso è quello di migliorare lo stato fisico e psicologico dello studente attraverso sessioni di allenamento che propongono esercizi mirati ad aumentare la difficoltà, che hanno lo scopo di rafforzare i muscoli della zona cervicale.



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.