

FUTURE ACADEMY

RINFORZA LA TUA SCHIENA



Future Academy

DESCRIZIONE

La schiena è una delle zone più sensibili del nostro organismo, basti pensare a quanto siano diffusi dolori e problemi di questa parte del corpo senza distinzione di sesso o di età. Il mal di schiena è uno stato di malessere che affligge 8 persone su 10 e se trascurato o non preso seriamente può diventare anche cronico creando non pochi disagi. Potenziare la muscolatura nella zona dorsale produce diversi benefici tra cui un maggiore sostegno della colonna vertebrale, una migliore postura, una riduzione della probabilità di avere il mal di schiena e una diminuzione dello stress che accumuliamo durante la giornata. Questo programma di allenamento è pensato per rinforzare i muscoli della zona dorsale e ottenere tutti i benefici elencati. Sessioni a difficoltà crescente con esercizi mirati e localizzati per rinforzare la tua schiena e migliorare il tuo stato di salute.

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 rinforzare la muscolatura della zona dorsale.



Con questo
CORSO



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.