

FUTURE ACADEMY

RINFORZA LE TUE GINOCCHIA



Future Academy



Con questo
CORSO

DESCRIZIONE

Le ginocchia sono articolazioni complesse che purtroppo tendono a lesionarsi a causa della mancanza di ammortizzazione. Anche se sono protette da liquidi, legamenti e tendini, presentano spesso dolori e infiammazione, soprattutto se vengono sottomesse a sforzi eccessivi. Basta pensare anche che tutto il peso del nostro organismo è sorretto dalle ginocchia, pertanto le sollecitazioni in questa zona sono rilevanti. Qualunque problema nel funzionamento delle ginocchia ha conseguenze immediate sulla qualità della vita, non solo perché causa intenso dolore, ma anche perché limita la capacità di camminare. Il problema delle ginocchia è che sono molto delicate e tendono a logorarsi con l'età, l'eccesso di peso e alcune attività ad alto impatto fisico. Come in tutte le cose è bene intervenire prima del manifestarsi del problema, pertanto rinforzare questa zona è di vitale importanza per ridurre stati di malessere che possono influire sulla qualità della nostra vita. Attraverso questo videocorso riuscirai a rinforzare le tue ginocchia con sessioni a difficoltà crescente ed esercizi mirati e localizzati per ottenere il massimo risultato.

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 e le articolazioni delle ginocchia.



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.