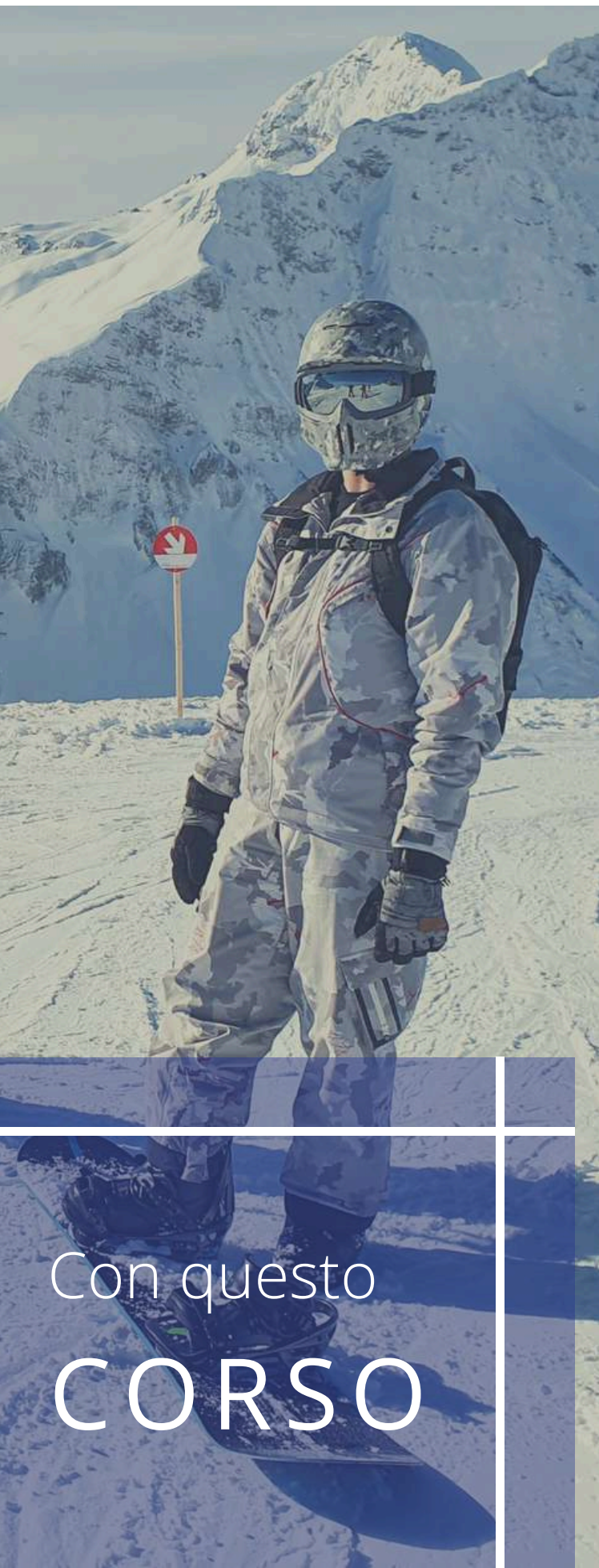


FUTURE ACADEMY

GINNASTICA PRESCIISTICA



Future Academy



Con questo
CORSO

DESCRIZIONE

Come dovrebbe essere lo sciatore ideale? Agile, flessibile, coordinato, forte. Ovvero esattamente il contrario di come la maggior parte di noi affronta una vacanza o una giornata sulle piste innevate, vista la scarsità di movimenti a cui siamo abituati al lavoro, dalla vita di tutti i giorni e talvolta anche dalla pigrizia. L'assenza di una buona forma fisica potrebbe impedirvi di godere appieno delle nostre giornate sulle piste: poco divertimento e tanta fatica, ma soprattutto il rischio di infortuni qualche volta non privi di strascichi.

Non bisogna dimenticare che gli sport invernali, come tutti gli altri sport, necessitano di una preparazione adeguata sia generale che specifica. La ginnastica presciistica è molto utile per chi in inverno ama praticare gli sport sulla neve, sia per i principianti che per i più esperti, è molto importante eseguire degli esercizi specifici prima di cavalcare le piste imbiancate. Pochi e semplici esercizi vi aiuteranno a divertirvi molto di più sulla neve, vi eviteranno spiacevoli dolori muscolari dopo l'attività fisica ma soprattutto saranno una prevenzione contro quei fastidiosissimi dolori articolari che potrebbero venire a causa un fisico non preparato.

OBIETTIVI

Gli esercizi che troverai in queste lezioni sono ideali per lo sci, lo snowboard, lo sci di fondo ma anche pattinaggio sul ghiaccio e slittino! Gli sport invernali sottopongono il nostro corpo a specifiche ed inusuali sollecitazioni soprattutto a carico della muscolatura degli arti inferiori e del tronco. La preparazione fisica dovrebbe iniziare almeno due mesi prima dell'inizio della stagione sciistica e con questo corso avrai a disposizione 21 allenamenti da circa 20 minuti ciascuno che potrai eseguire ogni giorno per una preparazione lampo in 21 giorni, oppure diluirli nel tempo a tua disposizione (2 o 3 allenamenti la settimana) permettendoti di creare una muscolatura uniforme ed equilibrata.



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



21 sessioni di preparazione agli sport invernali da eseguire con cadenza 2/3 volte alla settimana



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.