

ALLENAMENTO FUNZIONALE



COS'È: Movimenti a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli oggetti volti a rieducare il corpo attraverso una riorganizzazione muscolare assumendo la **corretta postura** in modo da evitare compensi ed essere nelle condizioni di **allenarsi** e potersi **tonificare** in maniera ottimale.

PER CHI?: Serve alle persone che soffrono di dolori alla schiena, alle articolazioni o solamente si rendono conto di avere una postura sbagliata durante la giornata o durante gli allenamenti.

A COSA SERVE?: è un'attività che mira alla correzione ed al mantenimento di una corretta postura evitando sovraccarichi strutturali, **eccessive tensioni muscolari** (rigidità muscolare) e sollecitazioni a schiena, collo e articolazioni.

L'allievo imparerà a **controllare** la propria muscolatura in modo da mantenere posture corrette anche nella vita di tutti i giorni.