

MOBILITY



Che cos'è

MOBILITY é un allenamento incentrato, come suggerisce il nome, su acquisire e/o migliorare la mobilità. In questo corso vengono svolti una serie di esercizi a corpo libero per attivare i vari gruppi muscolari. Mobilità significa anche consolidare uno schema motorio e acquisire nuove abilità.

A che cosa serve

Vengono effettuati dei movimenti di mobilità articolare per preparare il fisico all'allenamento, per ridurre il rischio di infortuni, per sbloccare e liberare la fascia muscolare. Mobility incita i praticanti a spingersi oltre il proprio limite.

Come si pratica

A corpo libero

Chi può praticarlo

Per tutti

