

TOTAL BODY



Che cos'è

Il Total Body è un tipo di allenamento in cui si praticano esercizi che coinvolgono tutto il corpo. L'allenamento è composto da un mix di esercizi: statici, dinamici, di equilibrio funzionale, forza e definizione muscolare. Nel workout si usano grandi e piccoli attrezzi fitness.

A che cosa serve

L'allenamento Total Body favorisce il potenziamento e la crescita muscolare, aumenta la resistenza fisica e cardiovascolare, migliora velocità, forza ed equilibrio, riduce la massa grassa e modella la forma del corpo. Questa disciplina fitness coinvolge sia la parte aerobica che muscolare, in un'unica seduta si passa dalle macchine cardio fitness ai pesi, dagli esercizi a corpo libero a quelli funzionali.

Come si pratica

Una seduta di allenamento Total Body dura in media 50 minuti e prevede 3 fasi: riscaldamento, allenamento, defaticamento e stretching.

Chi può praticarlo

Nel Total Body è possibile adattare gli esercizi a seconda del proprio livello fisico o esigenza. La pratica costante di un allenamento Total Body porta verso risultati soddisfacenti. La varietà dei numerosi esercizi che coinvolgono i diversi settori muscolari nel corso di una sola seduta di allenamento, risultano stimolanti non solo per il corpo ma anche per la mente. Il Total Body è adatto sia agli uomini che alle donne, per chi vuole mantenersi in forma, dimagrire e coinvolgere in ogni seduta di allenamento tutti i distretti muscolari del corpo senza stress eccessivo a carico dei muscoli.

