

Corso di *Active Flexibility*



Con lo scopo di equilibrare e armonizzare tutto il corpo, si alternano esercizi per tonificare i muscoli a esercizi di allungamento e flessibilità attiva, utilizzando le diverse tecniche quali:

- stretching isometrico
- stretching dinamico
- lavoro in isometria
- PNF

Partendo ognuno dal proprio livello e nel pieno rispetto del corpo, cercheremo di scoprire nuove possibilità di movimento ed il superamento graduale dei limiti individuali.

Come nello Yoga, particolare attenzione verrà rivolta al respiro e al fluire delle energie, rilassando così le tensioni del corpo e alleviando le rigidità articolari.

LEZIONE TIPO:

- Riscaldamento dinamico dei principali gruppi muscolari
- Esercizi propedeutici e studio di posizioni a difficoltà crescente, con l'obiettivo di padroneggiare spaccate sagittale, spaccata frontale, ponte, pancake, pike position.

BENEFICI:

- Tonifica i muscoli
- Aumenta l'elasticità
- Migliora le capacità di movimento
- Previene le contratture muscolari
- Diminuisce il rischio di traumi
- Riduce lo stress fisico dovuto a posture errate

A CHI E' RIVOLTO:

- Adatto a tutti coloro che vogliono mantenersi in forma e a chiunque voglia migliorare la propria flessibilità.
- A tutti gli atleti e non che vogliono migliorare la propria mobilità articolare.
- A chi pratica sport acrobatici che richiedono ampi range articolari (discipline circensi, pole dance, acroyoga, arrampicata, calisthenics...)

DURATA LEZIONE: 90 minuti

FREQUENZA: Settimanale

MATERIALI NECESSARI:

- Abbigliamento comodo
- Tappetini tipo Yoga

CONSIGLIATI:

- Elastici
- Spalliera
- Bastoni
- Pesetti per le caviglie

CONTATTI:

Elisa Zanlari +39 339 7447552
elisa.zanlari@gmail.com
www.elisazanlari.com