

# FITNESS



**Aumento tono muscolare**  
**Miglioramento resistenza**  
**Flessibilità**  
**Addome e forza**  
**Attività cardio vascolare**  
**Attività bruciagrassi**

**METODO: circuito, stazioni, ripetizioni, piccoli attrezzi, elastici, fitball, cavi, TRX, REVORING, attrezzi isotonici, attrezzi cardiovascolari**

**tempo: da 30' a 60'  
da 1 a 3 volte a  
settimana**

# POSTURAL



**Allineamento posturale**  
**Alleviare dolore**  
**Miglioramento tono muscolare**  
**Riattivazione fisica globale**  
**Coordinazione**  
**Elasticità e armonia muscolare**  
**Attivazione funzionale**

**METODO: mat pilates, tappetino, elastici, fitball, palle pilates, propriocettiva su roller, tavolette e superfici instabili**

**tempo: da 30' a 60'  
da 1 a 2 volte a  
settimana**

# PANCAFIT



**Eliminazione dolore**  
**Ricerca compensi posturali**  
**Recupero consapevolezza corporea**  
**Correzione posturale**  
**Trofismo muscolatura profonda del rachide**  
**Respirazione addominale**  
**Allungamento catene posturali**

**METODO: circuito, stazioni, ripetizioni, piccoli attrezzi, elastici, fitball, cavi, TRX, REVORING, attrezzi isotonici, attrezzi cardiovascolari**

**tempo: da 30' a 60'  
da 1 a 2 volte a  
settimana**

# SALUTE



**Ripristino forma post-infortunio, post-trauma,  
post-operazione, patologia**

**Recupero forza**

**Stabilità articolare**

**Prevenzione**

**Ripristino resistenza**

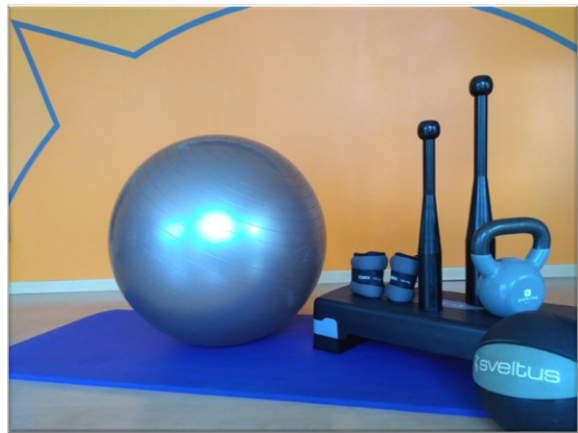
**Ripresa attività sportiva**

**Ottimizzazione funzionalità muscolare e articolare**

**METODO: attività isotonica, funzionale, posturale, aerobica, propriocettiva a  
seconda del progetto**

**tempo: da 30' a 60'  
da 2 a 3 volte a  
settimana**

# FUNCTIONAL



**Forza**  
**Tonicità muscolare**  
**Resistenza**  
**Equilibrio**  
**Postura**

**Reattività**  
**Dimagrimento**  
**Massa muscolare**  
**Coordinazione**  
**Capacità funzionali**

**METODO: circuiti funzionali da 8,20,40,60 minuti a seconda del livello.  
Corpo libero, calistenico, palle mediche, kettellbell, fitball, clubbells, rings,  
pliobox, TRX, REVORING**

**tempo: da 45' a 60'  
da 1 a 2 volte a  
settimana**

# SPORT



**Periodizzazione allenamenti stagionali**

**Coordinamento progettazione con tecnici**

**Preparazione atletica**

**Tabelle outdoor**

**Aumento prestazioni con proposte di sessioni**

**specifiche: POSTURALI, FUNZIONALI, ATLETICHE, PESISTICHE**

**di livello avanzato per sportivi**

**Test forza, funzionali, rimessa in campo**

**Bioimpedenziometria massa magra-massa grassa**

**METODO: pesistica, circuiti funzionali, forza su attrezzi isotonici, lavoro atletico outdoor dedicato, ginnastica propriocettiva personalizzata**

**tempo: 60'**

**Frequenza da definire con i tecnici**