

SUPER JUMP FITNESS - Core Stability

QUANDO: giovedì 12.15-13.05

DOVE: palestra Sociologia

ISTRUTTORE: MAISTRELLI EDA

DESCRIZIONE

Combinazione di energia e allenamento su tappeti elastici con esercizi mirati al rafforzamento di tutto il corpo e del core.

Ambiente e Attrezzatura:

- tappeti Elastici Individuali: ogni partecipante ha un trampolino personale, che permette movimenti sicuri e controllati.
- musica Energizzante: le sessioni sono accompagnate da playlist dinamiche per motivare i partecipanti.

Struttura del Corso:

1. riscaldamento
 - esercizi a bassa intensità sul trampolino per preparare il corpo.
 - movimenti di stretching dinamico per attivare i muscoli.
2. Sessione Cardio :
 - routine di salti, passi laterali e sequenze coreografate.
 - aumento progressivo dell'intensità per migliorare resistenza e capacità aerobica.
3. Core Stability :
 - esercizi specifici per il "core" come plank, crunch e torsioni, eseguiti sul trampolino per aumentare l'instabilità e l'efficacia.
 - focus su muscoli addominali, lombari e pelvici, fondamentali per l'equilibrio e la postura.
4. Defaticamento e Stretching
 - esercizi di rilassamento muscolare e allungamento per prevenire i DOMS
 - respirazione profonda per favorire il recupero.

Questo corso è pensato per chi cerca un allenamento completo, divertente ed efficace per tonificare il corpo e migliorare la stabilità del core.

OBIETTIVI

Miglioramento della

- stabilità e del bilanciamento: L'uso del trampolino intensifica il lavoro del core per mantenere l'equilibrio.
- potenza cardiovascolare: L'allenamento cardio migliora la capacità cardio polmonare

Riduzione

- dell'Impatto sulle articolazioni: Il trampolino assorbe l'impatto, rendendo l'esercizio più sicuro per le articolazioni.

ATTREZZATURE UTILIZZATE

Tutte quelle a disposizione della palestra di Sociologia (pesi, manubri, elastici, ring, gym-stick, tappetini, bastoni, step, kettlebells, rebounds...).

IMPEGNO RICHIESTO: medio alto.