

Allenamento da... Marines



Avete mai immaginato di allenarvi emulando le gesta dei Marines americani? Sicuramente la maggior parte di voi, al solo pensiero, storcerà il naso. Invece, pensate un po', negli States è nato un allenamento che si ispira a quel tipo di training e che sta avendo un grandissimo successo tra i divi di Hollywood: è il Bootcamp Beat it System, nuova disciplina fitness praticata all'aperto attraverso corsa, flessioni, scatti e addominali. Una pratica sicuramente dura, ma in grado di allenare il corpo a perdere peso e di aumentare il senso di sfida con se stessi. Dimagrire e tonificare sono infatti i due obiettivi principali del Bootcamp. La sua "missione" è quella di reclutare un esercito di uomini e donne da allenare all'aperto e in qualsiasi condizione atmosferica: minigruppi da 6 a 10 persone desiderosi di mettersi in gioco in un'atmosfera divertente che ricalca la disciplina e la struttura militare. Il tutto, ovviamente, sotto la guida di trainer esperti!...

Il Krankcycle

Dalla mente dell'inventore dello spinning Johnny G. nasce un'altra idea alquanto innovativa nell'ambito del fitness. Parliamo del Krankcycle, attrezzo in grado di rivoluzionare e modificare la modalità di allenarsi nei prossimi anni. Testato nelle migliori palestre e centri fitness degli Stati Uniti, è pronto per essere introdotto anche sui mercati europei. In concreto si tratta del primo programma di esercizi che si focalizza sulla parte superiore del corpo per costruire il "cardio fitness" e che permette di bruciare calorie e migliorare la stabilità del proprio corpo. Studi scientifici hanno dimostrato che il Krankcycle rende possibile un allenamento cardiovascolare efficacissimo influenzando positivamente sull'intera circolazione sanguigna; inoltre costruisce la muscolatura della parte superiore del corpo, può intervenire sugli eventuali squilibri e migliorare la postura, coinvolgendo efficacemente i muscoli delle braccia, delle spalle, del petto e della schiena, oltre ai muscoli del tronco, in particolare gli addominali e lombari, quindi la cuffia rotatoria delle spalle.



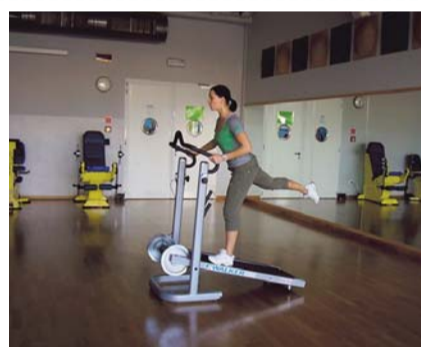
Bootcamp



Bootcamp Indoor

La Palestra Futura apre la stagione 2011 con una nuova lezione: Bootcamp. La formula prende solo in prestito dal mondo militare le motivazioni e le regole. Niente di invasivo, né di esaltato. Si tratta di un corso divertente, dove gioca lo spirito e la forza coinvolgente del gruppo, senza che ci sia competizione. E' rivolto a tutti, sportivi e principianti, a chi vuole aumentare la forza, la resistenza e il tono muscolare e a coloro che vogliono perdere peso e ridurre lo stress. Bootcamp è, in termini pratici, la costruzione di un protocollo di lavoro che contempla la sequenza di movimenti ad alta intensità, ma nel pieno rispetto dei propri tempi di recupero. Ampio spazio viene dato all'allenamento aerobico e alla resistenza, con una tabella di marcia che prevede 2 allenamenti settimanali. Ed è così che lo stile marines diventa moda e con corsa, pesi, flessioni, autodisciplina allenamento. Per tutte le donne prova gratuita Martedì 8 Marzo, dalle ore 19, presso il Parco di via Verdi, a Voghera.

Per iscrizioni: www.bootcampbs.com



Camminare divertendosi

"Walking Program": tradotto dall'inglese, letteralmente, significa "programma per camminare"; in concreto consiste in un innovativo programma di allenamento semplice e adatto a tutte le età e a tutte le esigenze. Un protocollo codificato che fonde fitness, musica, divertimento e passione e che, grazie a questo connubio vincente tra esercizio e note, trasforma il semplice gesto della camminata e gli esercizi ad essa associati in una pratica avvincente ed entusiasmante. Il "Walking Program" nasce dalla Italian Walking School (IWS), fondata nel 2006 con lo scopo di promulgarne la metodologia didattica e di creare uniformità nell'ambito di questa nuova disciplina. Disciplina che, per le sue particolari caratteristiche, può essere adottata in vari ambiti e per le necessità più diverse: per mantenere lo stato di benessere (fitness e wellness), ma anche per coadiuvare e integrare un programma dimagrante, per strutturare un allenamento pre-atletico e atletico, per la riabilitazione post-traumatica e post-fisioterapica e la prevenzione delle patologie correlate alla senescenza.

colorari caratteristiche, può essere adottata in vari ambiti e per le necessità più diverse: per mantenere lo stato di benessere (fitness e wellness), ma anche per coadiuvare e integrare un programma dimagrante, per strutturare un allenamento pre-atletico e atletico, per la riabilitazione post-traumatica e post-fisioterapica e la prevenzione delle patologie correlate alla senescenza.

Acquagym, dolce e gradevole

L'acquagym, la ginnastica in acqua consigliata a tutte le donne, è un disciplina in grado di modellare il fisico nel giro di poche e brevi lezioni, oltre ad essere dolce e gradevole. I principali benefici sono legati alla possibilità di ottenere una muscolatura fine e di mantenere il continuo allenamento degli addominali nell'acqua. Inoltre, grazie all'acquagym si tonifica il corpo senza soffrire, si può raggiungere una migliore ossigenazione dei muscoli, grazie ad una circolazione sanguigna più attiva, insieme ad un effetto rilassante, senza indolenzimenti.



PISCINA di CASTEGGIO

Finalmente la piscina coperta dei vostri sogni

La piscina è aperta
tutti i giorni
dalle 7.30 alle 22.30

Acquaticità neonatale (4-36 mesi)
Corsi di acquaticità
ludica prescolare (3-6 anni)
Acquagym - Idrobike - Acquagag
Vasca speciale per
riabilitazione in acqua

Info: 0383.804372
www.gestisport.com
casteggio@gestisport.com



GESTISPORT
FITNESS VILLAGE

FITNESS IN ACQUA

Bike	lun/gio	13.15 - 14.00
Acquagym	mar/ven	13.30 - 14.15
Bike	sabato	14.00 - 14.45
Acquagym	sabato	15.00 - 15.45
Bike	mar/ven	18.45 - 19.30
Acquagym	lun/gio	19.00 - 19.45
GAG	lun/gio	19.45 - 20.30
Acquagym	martedì	19.30 - 20.15
Bike	venerdì	19.30 - 20.15
Bike	mercoledì	19.00 - 19.45
Bike	mercoledì	19.45 - 20.30
Bike	mercoledì	20.30 - 21.15

NOVITA' 2° QUADRIMESTRE

Acqua-soft	mar/ven/sab	10.30 - 11.15
Acquabike-soft	sabato	9.45 - 10.30
Acqua-step	lunedì	18.15 - 19.00
Acqua-combact	martedì	20.15 - 21.00
Acqua-pilates	mercoledì	18.15 - 19.00