



C.SO LOMBARDINI, 1 - 10066 TORRE PELLICE - TO - info@chinesifit.it - cell. 339 81 788 27
si riceve su appuntamento - claudia.peiretti81@gmail.com - www.chinesifit.it -  chinesifit -
p.iva 09992900010 - cf PRTCLD81D57G674Z

VIDEO CORSO "SMART FIT - L'ALLENAMENTO A CASA TUA"

Benvenuto a questo primo video corso "Smart Fit - L'allenamento a casa tua", un percorso di **allenamento funzionale** con esercizi semplici, sinergici e adattati di 7'-10' che ti aiuteranno ad **iniziare a muoverti** in modo consapevole e a **stare meglio**.

Un riscaldamento iniziale ed un defaticamento finale ti accompagneranno in questo percorso di movimento per un totale di circa 20' di allenamento completo.

Così pochi? Ebbene sì! Il nostro corpo ha bisogno di movimento e di stimoli costanti e con "soli" 20' al giorno potrai migliorare il tuo ben-essere corpo-mente.

E se anche 20 minuti sono troppi? Nessun problema! Potrai scegliere ed eseguire una delle lezioni che ti proporrò saltando la parte di riscaldamento e di defaticamento perché gli esercizi proposti in ogni lezione formano una sequenza di lavoro graduale e a basso/medio impatto.

Così è nato il mio **progetto "SmartFit"**, te lo presento!

SmartFit è un percorso di allenamento facile, veloce e funzionale pensato per chi, come noi, vede le 24 ore giornaliere volare e spesso ha poco tempo da dedicare a se stesso.

7'-10' di allenamento al giorno per 30 giorni consecutivi che ti aiuterà a:

- stare meglio
- non alzarti più con il mal di schiena
- avere collo e spalle meno rigidi e doloranti
- essere più "sciolto" e più "forte"
- respirare meglio ed in modo consapevole
- avere una postura più corretta e funzionale
- avere più energia per affrontare la giornata

Perché scegliere un allenamento "funzionale"?

Un allenamento è funzionale se il movimento rispecchia i gesti della **vita quotidiana**, movimenti naturali realizzati grazie alla contrazione sinergica di più gruppi muscolari.

Obiettivo è sviluppare un corpo armonico, forte e funzionale tramite esercizi che coinvolgono le funzioni naturali di base.

Noi siamo nati per muoverci!

Qualsiasi cosa che facciamo, dal sollevare le buste della spesa al camminare, dal salire le scale al saltare, richiede movimenti permessi dalla **sinergia muscolare**, dalla **mobilità articolare** e da una **postura consapevole integrata**.

Essere funzionali vuol dire essere coordinati, reattivi, elastici, forti, agili, veloci grazie all'acquisizione di nuovi schemi motori attraverso esperienze motorie multiple e di difficoltà crescente.

E' quindi fondamentale insegnare al nostro corpo ad essere funzionale partendo dai movimenti di base e dalla respirazione per sviluppare una progressione di lavoro fluida e armonica.

QUESTO VIDEO CORSO FA PER TE SE:

- vuoi iniziare a muoverti ma non sai come fare
- passi molte ore a casa e vorresti trovare un po' di tempo per fare qualcosa per te e stare meglio
- hai mal di schiena e ti senti rigido
- hai difficoltà a respirare e ti viene il "fiatone" anche se fai cose semplici (es. salire le scale)
- ti senti poco forte e con i muscoli "deboli"
- hai poco tempo ma non vuoi rinunciare ad allenarti
- ti senti stanco e senza energie
- non ami andare in palestra
- ti piace fare movimento ma senza "faticare" troppo
- ti piace stare a casa
- ti piace fare esercizi a corpo libero e con attrezzi "casalinghi"
- ti piace stare bene con te stesso e, anche se ti alleni già, vuoi conoscere alcuni esercizi di base che potranno esserti utili sempre.

QUESTO VIDEO CORSO NON FA PER TE SE:

- sei un professionista del settore o un appassionato di fitness da molti anni
- ti piace allenarti in palestra e non a casa
- non ti piace il lavoro a corpo libero o con piccoli attrezzi e preferisci utilizzare i macchinari della sala pesi

- preferisci sessioni di lavoro lunghe ed in cui si suda molto
- non ti piace fare stretching e allungamento muscolare
- pensi di conoscere già gli esercizi funzionali di base
- non ti piace muoverti

COSA IMPARERAI?

- che il movimento semplice e funzionale può aiutarti molto
- alcuni esercizi da fare per migliorare la tua mobilità articolare
- a respirare meglio e ad utilizzare la respirazione profonda per “sbloccare” le rigidità muscolo-scheletriche
- alcuni esercizi da fare per alleviare il mal di schiena e migliorare la tua postura
- una routine di lavoro per migliorare la tua funzionalità cardiorespiratoria
- come muoverti in modo armonico e consapevole

COSA TI SERVE?

- abbigliamento comodo
- scarpe da ginnastica adeguate che proteggono bene la caviglia
- tappetino e asciugamano
- una sedia o Kikka Active Chair
- 2 bottiglie d’acqua da 1,5 l
- 1 bastone o manico della scopa

INDICE VIDEO CORSO:

Riscaldamento Funzionale - 5': esercizi a corpo libero eseguiti a ritmo di musica che preparano il corpo in toto alla fase centrale dell’allenamento e riducono il rischio di infortuni.

1^ lezione: MOBILITA' TRATTO CERVICALE e ARTI SUPERIORI

2^ lezione: MOBILITA' TORACE e BACINO

3^ lezione: RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE e CONTROLLO ADDOMINALE

4^ lezione: MOBILITA' ARTI INFERIORI

5^ lezione: CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE GLUTEI

6^lezione: ESERCIZI POSTURALI DI BASE

7^ lezione: SMART FIT CARDIO

Defaticamento Funzionale - 5': esercizi di rilassamento e allungamento muscolare con musica di sottofondo.

UN REGALO PER TE!

Per ringraziarti di aver scelto questo video corso on line ho deciso di farti un piccolo dono...un rilassamento muscolare guidato Back School: la decontrazione muscolare.

Scegli un ambiente della casa in cui stai bene, sdraiati comodo ed in posizione supina (pancia in su) e lasciati guidare dalle mie parole.

Buon rilassamento!

Claudia Peiretti Chinesiologa