

5 buoni motivi per praticare il functional training

Pubblicato: Venerdì 28 Aprile 2017



Il **functional training** o **allenamento funzionale** è diventato molto popolare ultimamente, non solo nel campo del fitness, ma anche in quello della riabilitazione, grazie ai benefici psicofisici che ne derivano.

Questo tipo di allenamento non è focalizzato sull'aumento della massa muscolare, ma sull'esercizio di tutto il corpo, per aumentare l'elasticità dei muscoli, tonificare braccia, gambe e glutei e per sentirsi meno ingessati nei movimenti di tutti i giorni.

Oltre a fornire **benefici a livello fisico**, il functional training garantisce **benefici cognitivi**, facendo acquisire un maggiore controllo e una migliore coordinazione a chi li pratica.

Quali sono i benefici del functional training?

- 1) Brucia grassi e tonifica i muscoli.** Il corpo viene sottoposto a un impegno intenso, quindi aumenta anche la quantità di calorie che vengono bruciate e il metabolismo si attiva più velocemente. L'allenamento funzionale inoltre tonifica i muscoli, migliorandone elasticità e resistenza.
- 2) Miglioramento della postura.** Il functional training può aiutare a correggere una postura sbagliata e disequilibri muscolari causati dalla tensione quotidiana, da lavori stressanti, oppure da stili di vita frenetici.
- 3) Maggiore coordinazione, stabilità ed equilibrio.** Ogni sessione di functional training include principi di flessibilità, mobilità, stabilità, equilibrio e forza per mantenere il corpo costantemente alla prova, rendendolo in grado di interagire a nuove sfide e a relazionarsi con il mondo circostante per un corpo sano, forte e vibrante.
- 4) Benessere psico-fisico.** Praticare il functional training significa anche essere più in armonia con il proprio corpo, essere coscienti di ogni movimento e saper affrontare ogni sfida esterna. Dopo ogni workout, la sensazione di vigore e benessere si riflette anche a livello psicologico.
- 5) Divertimento.** Un allenamento completo e mai monotono come quello funzionale scatena maggiormente la voglia di mettersi in gioco rispetto a un allenamento dedicato a un muscolo individuale.

Il luogo ideale per provare i benefici del functional training in provincia di Varese sono i **centri MioClub**, da sempre all'avanguardia sulle ultime tendenze in fatto di fitness e benessere.

A partire da **mercoledì 26 aprile** nel centro **MioClub di Tradate** sarà disponibile l'installazione **Triform Castle**, un attrezzo molto versatile che permette combinazioni di esercizi come sollevamento pesi, squat e stacchi da terra.

Nel centro **MioClub di Cassano Magnago** invece è già a disposizione dei clienti la **piattaforma multifunzione Queenax**.

Richiedi una prova gratuita in uno dei centri [MioClub](#).

di [Ufficio pubblicità](#)

