

Allenamento Funzionale di gruppo...una via al mantenimento della salute



Ieri, martedì 15 novembre il lavoro del Gruppo di Allenamento Funzionale , iniziato da circa un mese è continuato con una splendida mattinata di sole, freddina ma ideale per il functional training in gruppo.

Il lavoro in squadra dà un plus indiscutibile: si lavora assieme impegnandosi perchè migliorando noi stessi tutti possano migliorare la performance assieme, e viene spontaneo. Questo gruppo di 4 atleti è affiatatissimo oltretutto.

Dopo un leggero riscaldamento di corsa, stretching e poi allenamento "cardio": 10' di corsa uniforme, seguiti da 6 scatti di 30" con 1 minuto di corsa più blanda. Poi Core Trainig(immancabile), e poi l'allenamento " vero " : AMRAP di 10' in circuito: 10 Step Up o Box jump a scelta, 6 Push Up, 6 trazioni al TRX e 6 lanci della palla medica stile Wall Ball (da 5 kg!). Tutti hanno fatto 5 giri completi!...la fatica promessa c'è stata, in 40' di allenamento in totale.

L'esercizio è personalizzato e potrebbe essere sostenuto da chiunque...e c'è un Medico in campo. Il taglio è quello di un allenamento di tutte le funzioni necessarie alla salute, secondo la filosofia del Medical Fitness, non una medicina dei farmaci ma medicina degli stili di vita, superando un pò la consuetudine del medico come prescrittore di farmaci, ma un " Doctor Trainer".



La soddisfazione dei partecipanti e il progresso tecnico delle prestazioni e nella postura che vedo già dopo 4 allenamenti conferma la motivazione di questa mia iniziativa professionale: la regolarità paga, e il valore aggiunto del mio ruolo come motivatore è quello di portare ad un esercizio regolare anche chi, da solo, non lo farebbe.

L'allenamento Funzionale dello Studio Donatini, con la collaborazione delle strutture della Polisportiva Sacca Fisola ora è aperto a tutti, sportivi e persone affette da disturbi di varia natura, per il ripristino dello stato di salute.

Buon Allenamento

Dott. Alfredo Donatini