



## **FUNCTIONAL TRAINING: MAGRI, TONICI E IN FORMA CON L'ALLENAMENTO OLD STYLE**

Dopo New York e Milano sbarca anche a Rimini la nuova tendenza del fitness

A proporlo l'istruttore e personal trainer Stefano Carlini \_

*Rimini, 08 marzo 2013* – Da sempre gli Stati Uniti dettano le tendenze in materia di Fitness. **Dopo New York e Milano arriva anche a Rimini la moda del FUNCTIONAL TRAINING**, tecnica di allenamento fisico che ha già appassionato migliaia di frequentatori di palestre d'oltreoceano.

Lo scenario che si apre di fronte a chi si accosta a questa disciplina è

totalmente differente da ciò a cui ci si è abituati in questi ultimi anni: niente macchine, niente istruttore microfonato, niente musica a distrarre, ma un allenamento dove si usa solo il proprio corpo o, al massimo, palle mediche, funi, clave di ferro...un training old style, di estrema completezza che garantisce rapidi risultati e che diverte chi lo pratica.

Ispirato alla ginnastica anni '70, il FUNCTIONAL TRAINING è semplice, efficace, allena tutto il corpo e promette sudore: addominali, flessioni, piegamenti, trazioni, allungamenti; movimenti da ripetere a ritmo intenso con l'obiettivo di mantenere il gesto tecnico il più pulito possibile.

Gli esercizi proposti coinvolgono non solo i singoli muscoli come accade nel body building, ma più muscoli contemporaneamente e catene muscolari e sono studiati per sviluppare forza e potenza, ma soprattutto per favorire senso dell'equilibrio, coordinazione e destrezza. L'istruttore tiene conto delle specifiche esigenze del cliente, della sua forma fisica e delle sue potenzialità e imposta il lavoro in modo funzionale.

Non molte sono le palestre in Italia ad avere abbracciato questa nuova disciplina; a Rimini a proporla presso il Centro Pesisti Riminesi è **Stefano Carlini**. Istruttore di lunga data, diploma ISEF e Laurea in Scienze Motorie con competenze in ambito nutrizionale, Stefano è docente Master nei corsi di formatori FIF (Federazione Italiana Fitness), presso la HB (associazione turca) e Eurofitness (Polonia).

*"Pur non rinnegando la validità di altre pratiche e anzi utilizzando le conoscenze acquisite attraverso il Pilates, lo Yoga, la ginnastica posturale, ritengo che il Functional Training contenga i concetti fondamentali per un allenamento globale. Allenamento che propongo a classi composte da poche persone, da un minimo di tre a un massimo di cinque. E' un pò come avere un Personal Trainer quindi"* dichiara Stefano che proprio il prossimo 21 e 22 aprile terrà uno stage di Functional Training a Katowice in Polonia.

Il personal trainer, la cui professionalità è caratterizzata da una preparazione scrupolosa e un aggiornamento continuo, era considerato fino a qualche anno fa un lusso che si potevano permettere solo divi, modelle e atleti professionisti. Ora, con la tendenza al personal training collettivo, rappresenta un fenomeno in totale crescita, sia per la riduzione dei costi, sia perché tra i partecipanti si viene a creare un buon spirito di gruppo che favorisce la regolarità della frequenza.

Il Functional Training a vari livelli è adatto a tutti e può anche facilitare la pratica di altri sport (bicicletta, corsa nuoto maratona...) garantendo migliori performance e rendere meno odiosa la famigerata "prova costume" all'inizio della stagione estiva.