

PERSONAL TRAINER

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO PER IL
BENESSERE FISICO E MENTALE

TARIFFE SOCI E FAMILIARI CRAL GIUSTIZIA

- ✓ prima sessione gratuita
- ✓ singola sessione a domicilio di 60 minuti: €35,00
- ✓ 4 sessioni a domicilio di 60 minuti: €120,00



L'obiettivo del personal trainer è quello di educare i clienti perché possano esercitarsi in modo efficace e sicuro per tutta la vita. Il personal trainer lavora con voi in modo da sviluppare un programma di esercizi adatto alle vostre capacità, ai vostri obiettivi di fitness e controllando da vicino i progressi compiuti. Lungo il percorso dedicato al vostro miglioramento potrete contare su una continua ed accurata consulenza, che vi permetterà di acquisire un'adeguata conoscenza delle tecniche di training e una maggior fiducia in voi stessi e nelle vostre capacità di allenamento. Passo dopo passo e in modo squisitamente progressivo, vi accorgete di come l'esercizio fisico sia in grado di migliorare il vostro fisico, la vostra vita quotidiana, incrementando al contempo le possibilità di prevenzione verso le malattie croniche (infarto, ipertensione, diabete, ecc.).

respirazione

Uso corretto del diaframma
Sblocco di stati ansiosi
Miglioramento del processo circolatorio

postura

Schiena, spalle, collo
Allungamento, rinforzo e rilassamento della muscolatura

busto

Rotazioni e flessioni del busto
Esercizi di stimolo della circolazione sanguigna nei cuscinetti adiposi laterali con conseguente snellimento dei fianchi

arti superiori

Deltoidi, trapezio, gran dorsale, spalle, pettorali, bicipiti e tricipiti
Esercizi di scioglimento e potenziamento con particolare attenzione alla colonna vertebrale.

arti inferiori

Quadricipite femorale, polpacci, glutei, piedi
Tonificazione per un corretto sostegno di tutto il corpo

equilibrio e orientamento

Esercizi sul baricentro del corpo
Affinamento del coordinamento generale del proprio corpo

muscolatura addominale

Esercizi di snellimento dell'addome parte bassa e obliqui
Gli esercizi permettono di ottenere una figura più snella e tonica, oltre a prevenire la lombalgia e migliorare equilibrio e postura

schiena

Esercizi antalgici (antidoloro) e di stretching (allungamento) basati sul rilassamento della zona lombare, dorsale e cervicale.

esercizi per le mani

Miglioramento della circolazione del sangue
Tonificazione e decontrazione delle mani
Allenamento dei muscoli delle dita

dimagrimento e tonificazione generale

Esercizi svolti con l'obiettivo di bruciare i grassi e nel contempo tonificare il tessuto muscolare

gambe-addominali-glutei

Esercizi mirati al modellamento delle gambe, glutei e addome, parti del corpo che appartengono ad una delle più importanti reti muscolari che intervengono anche sul benessere della schiena: allenati bene e con costanza i 3 gruppi muscolari restituiscono un risultato estetico di bellezza

ipertrofia muscolare

Aumento del volume della muscolatura basato su esercizi di forza che vanno a stimolare le cellule satellite che facilitano la crescita del muscolo

PERSONAL TRAINER > Claudia Di Lorenzo

email: info@claudia-personaltrainer.it sito: www.claudia-personaltrainer.it

tel: 347.2286054

 [facebook.com/clodpersonaltrainer](https://www.facebook.com/clodpersonaltrainer)