

Qualitativamente le capacità motorie si affinano ad ogni movimento, si imparerà a **conoscere le proprie reali capacità** e potenzialità, muovendo i primi passi in un nuovo ambiente per i neofiti, e rafforzandole se già professionisti. Quindi indicato per tutti e a qualsiasi età, ma soprattutto con la certezza di **lavorare in sicurezza**.

Per informazioni

Per informazioni più dettagliate e chiarimenti rivolgersi presso la **segreteria**

Oppure direttamente al nostro Personal Trainer **Locati Francesco**

- *Specializzato I.S.S.A. Italia*
- *Laure in SCIENZE MOTORIE E SPORT*
- *Laurea in SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE*
- *Master in POSTUROLOGIA*
- *PERSONAL TRAINER Certificato*

Per info

Contattaci

SEGRETERIACNG@GMAIL.COM

FISSO: 039-2050962
WHATSAPP: 329-2328417

VIA SCHIAPARELLI 6
20852 MB – VILLASANTA

WWW.NUOVAGINNASTICA.COM

NG CENTRO di CHINESIOLOGIA



Personal Trainer

NUOVA GINNASTICA

“L'attività fisica è come un farmaco e come tale va somministrato da chi lo conosce...”

Dott. R. Margaria

Oggi l’evoluzione dell’**esercizio fisico** in tutte le sue discipline ha raggiunto **livelli elevati**. Di pari passo l’**individualizzazione** del lavoro è arrivata ad essere il fulcro principale del benessere dell’individuo come **unicità**.

Il **Personal Training** si orienta proprio in tale ambito con le **seguenti caratteristiche**:

- **Personalizzazione, individualizzazione**
- **Multidisciplinarietà e multi-metodo**
- **Correzione step by step**

Chi è

È una **figura professionale** laureata in **Scienze motorie e Sport** con specializzazione in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate.

Gli studi universitari sono integrati da **corsi di Personal Training** con ISSA Italia. Il PT amplia le proprie conoscenze con corsi **extrauniversitari** di formazione specifica in svariate metodologie a carattere motorio.

Il PT è quindi un professionista che lavora in modo personale in funzione delle **necessità del soggetto**, individualizzando l’intervento secondo le priorità.

Egli indirizza il lavoro in palestra in modo specifico aiutando la persona a raggiungere i **migliori risultati** possibili attraverso la costruzione di un **programma di lavoro** altamente specializzato partendo dalle reali necessità.

L’esecuzione degli esercizi è accompagnata e **verificata in ogni movimento** e il lavoro adattato ad ogni situazione contingente. Il progetto evolve così di volta in volta in un **percorso di crescita motoria** e **benessere** continuo.
Gli ambiti di intervento spaziano dalle **patologie** neuro-muscolo-scheletriche al **fitness** e **sport**.

Percorso

“Chi parte bene è a metà dell’opera”

- **Sviluppare un programma** in PT necessita di un’accurata e completa valutazione del soggetto attraverso test che mirano a conoscere lo stato di fitness, stile di vita, forza muscolare e mobilità articolare, con un controllo posturale completo ed, eventualmente se servisse, una valutazione della massa grassa.
- Il secondo step è dato dalla programmazione e **sviluppo** della struttura del lavoro in funzione delle reali necessità e dei bisogni che emergono con l’anamnesi iniziale. Si pongono così gli **obiettivi** a breve, medio e lungo termine.
- Il terzo step è il lavoro di **esercizi da svolgersi in palestra** dove si viene seguiti dal PT in rapporto uno ad uno in modo che ogni movimento sia controllato, verificato e corretto sul nascere e durante tutta l’esecuzione degli esercizi.

