

COACHES: ALESSIA DEL MASTRO E PAOLO SIMONETTI.



Lezione di Primitive Functional Movement WTA tenuta da Alessia Del Mastro e Paolo Simonetti Istruttori WTA della Blast House-Centro UFFICIALE WTA per le Marche.

L'idea del Primitive Functional Movement[®] nasce dalla consapevolezza di come il movimento del corpo sia lo strumento migliore per creare delle solide basi su cui costruire tutte le qualità fisiche allenabili, dalla Forza alla Resistenza, dalla Velocità alla Potenza, e questo movimento deve essere studiato, praticato ed assimilato dapprima sviluppando capacità propriocettive, di gestione e controllo del proprio corpo libero nelle traiettorie di mobilità articolare più estreme nella tridimensionalità. Mobilità articolare, stabilizzazione articolare, coordinazione neuromuscolare, attivazione e controllo del Core, gestione delle catene muscolari, multiplanarità degli schemi motori, interazione dei sistemi energetici e delle qualità fisiche, sono i principi cardine del movimento, quelli che Primitive Functional Movement[™] fa propri, applica e trasferisce nelle sequenze degli esercizi del suo sistema! Ma cosa differenzia il Primitive Functional Movement[®] da ogni altro sistema di allenamento a corpo libero?

Quando si praticano esercitazioni in piedi, è molto facile perdere il pieno controllo del proprio corpo nello spazio, andando in contro a compensi di adattamento, sui quali poi si costruiscono schemi motori nella migliore delle ipotesi limitati o addirittura errati nei casi peggiori.

Il Primitive Functional Movement ® invece, ci costringe a non creare compensi, infatti nasce, scorre e si evolve utilizzando il continuo contatto col suolo come superficie di sviluppo in estrema mobilità , propriocezione, stabilizzazione, coordinazione e fluidità dei movimenti nella multiplanarità e col costante controllo del Core.

Tutte caratteristiche che dovrebbero essere alla base di ogni atleta o praticante in genere, a prescindere da quello che è la disciplina sportiva da lui praticata e dal suo grado di condizionamento fisico o dal suo obiettivo specifico.

Il Primitive è un brevetto WTA Accademia Nazionale di Functional Training oggi riconosciuta a livello Europeo come scuola di Formazione. I Corsi di Formazione della WTA Functional Training Academy rispettano gli Standard Europei per l'inserimento dei Trainer Certificati all'interno del Registro Europeo dei Tecnici dell'Esercizio Fisico riconosciuti a livello internazionale, relativamente alle Qualifiche di:

- Fitness Instructor
- Personal Trainer
- Exercise for Health Specialist

<http://www.wta-functionaltraining.com/albo-istruttori-certificati-wta/marche-albo-istruttori-certificati-wta/>
/