

## Tc New Country Club Frascati, la parola alla Olivieriaa



E' stato lei a introdurlo al Tc New Country Club Frascati circa cinque anni fa, precorrendo i tempi del successo di una disciplina che ormai è sempre più di moda. Loredana Olivieri fa parte della famiglia sportiva del club tuscolano da oltre dieci anni ed è la responsabile del settore di "allenamento in sospensione", una moderna tecnica di fitness che fa parte dell'allenamento funzionale e che nacque dall'idea di un ex componente delle Forze speciali della Marina americana e da quella (più o meno contemporanea) di un ex giocatore di calcio cileno. «Facciamo lezione il lunedì e il venerdì dalle 19 alle 20 e al nostro corso partecipano persone di tutte le età, ognuno svolge l'allenamento in base alle proprie capacità fisiche» specifica la Olivieri che nel suo corso accoglie diversi praticanti di tennis e nuoto, vale a dire le discipline più praticate all'interno del Tc New Country Club Frascati. «L'allenamento in sospensione è assolutamente la base di qualsiasi attività agonistica, è fortemente consigliato per tutti gli atleti e anche per gli amatori». L'allenamento in sospensione si esplica utilizzando un attrezzo costituito da cinghie e maniglie, appese al soffitto o a delle travi, che fanno sì che l'atleta faccia i vari esercizi sfruttando il proprio peso corporeo. «Il programma di lavoro prevede una fase di riscaldamento, una ampia fase centrale con gli esercizi in sospensione, un defaticamento e lo stretching finale» sottolinea la Olivieri che poi racconta come si sia "innamorata" di questa disciplina. «E' accaduto nella parte finale della mia carriera agonistica (è stata una forte atleta di judo capace di vincere anche il titolo italiano, ndr). Vedevo maestri e atleti praticare questo tipo di allenamento e da allora ho cominciato a studiarlo, mentre l'attività di insegnamento di fatto è iniziata qui al Tc New Country Club. Siamo contenti dell'interesse che l'allenamento in sospensione sta riscuotendo nel nostro circolo e siamo convinti che possa avere ancora maggiore successo».

[Read More](#)