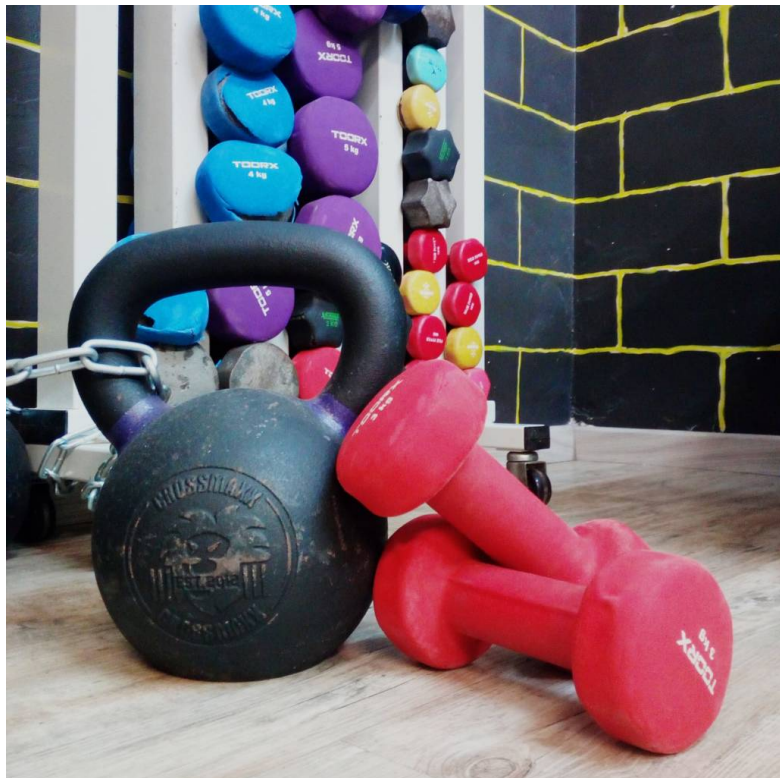


## Tisbi spiega l'allenamento funzionale



Ha preso da tempo il suo spazio all'interno delle molteplici discipline del mondo del fitness proposte dal Tc New Country Club Frascati. L'allenamento funzionale ha anche un suo corso mattutino, affidato quest'anno al neo responsabile Simone Tisbi: tutti i lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 7,15 o in alternativa dalle 9 c'è la possibilità di fare un'ora intensa di seduta che assicura una bella "scarica di adrenalina" utile per iniziare la giornata nella maniera migliore. «L'allenamento funzionale è adatto a tutti, sia per coloro più preparati dal punto di vista fisico sia per coloro che sono molto più "amatori" e di conseguenza per ogni fascia di età – specifica Tisbi – Questo è possibile perché si possono variare i carichi di lavoro e l'intensità, utilizzare gli attrezzi o meno, ma comunque stimolando sempre tutti i gruppi muscolari. Poter fare un corso di questo tipo al mattino, prima di cominciare la giornata lavorativa, è sicuramente un'opportunità importante». Tisbi entra poi nel dettaglio di una seduta "tipo" di allenamento funzionale. «Si inizia sempre con un po' di mobilità articolare a cui segue un riscaldamento propedeutico al programma di lavoro della giornata. Poi c'è una parte centrale ampia che è il "cuore" della seduta e infine si chiude con un quarto d'ora di defaticamento finale». Gli strumenti che caratterizzano l'allenamento funzionale sono bilancieri, step, pesetti, corde e altri ancora. «Il gruppo di persone che frequenta attualmente il corso mattutino di allenamento funzionale conosce già per la sua totalità il tipo di lavoro da fare, anche se ogni tecnico ovviamente ha le sue metodiche. Qui ho trovato un ambiente sereno con potenzialità importanti e sono contento di poter collaborare col Tc New Country Club Frascati». L'allenamento funzionale, ovviamente, ha anche una sua versione pomeridiana-serale che viene seguita dall'altra responsabile Loredana Olivieri.

[Read More](#)