



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

¿QUE SIGNIFICA? EN QUE CONSISTE:

ES UN MÉTODO DE ENTRENAMIENTO QUE ESTRUCTURA UNA RUTINA DE EJERCICIOS CON LA FINALIDAD DE MEJORAR LA FUNCIONALIDAD DE TODO EL CUERPO Y QUE SE ADAPTA A CUALQUIER PERSONA, SEA CUAL SEA SU NIVEL DE PRÁCTICA DEPORTIVA.

BENEFICIOS:

- ✓ MEJORAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR.
- ✓ INCREMENTA LA FUERZA, MAYOR EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD.
- ✓ MEJORA LA POSTURA DEL CUERPO.
- ✓ AYUDA A QUEMAR GRASA.
- ✓ AYUDA A MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO Y REDUCE RIESGOS DE LESIONES.

RECOMENDACIONES PARA LA CLASE:

- ✓ SOLICITAR A LOS ALUMNOS QUE ENCIENDAN LA CÁMARA PARA PODER CORREGIR EL EJERCICIO, SOBRE TODO SI ES PRIMERA VEZ QUE INGRESA A LA CLASE O NO TIENE EL HÁBITO DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.
- ✓ MANTENER SU BOTELLA CON AGUA A MANO Y SU TOALLA.

INVITAR A CONECTARSE A OTROS FAMILIARES Y AMIGOS.