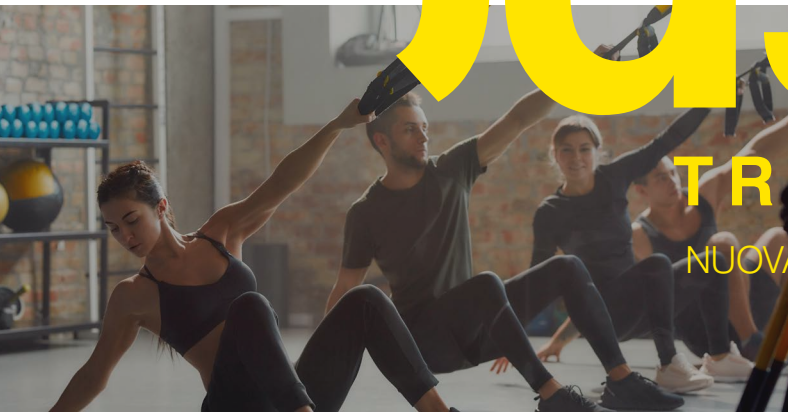




base

TRAINING LAB
NUOVA STAGIONE 2022-2023



ALLENA TUTTI I MUSCOLI

TRX

È una nuova forma di allenamento che ha il potenziale di **allenare tutte le parti del corpo** contemporaneamente.

La maggior parte degli allenamenti in sospensione utilizza una combinazione di **movimenti unici che aumentano la mobilità, la forza, la resistenza, la flessibilità e la stabilità del core (addominali) all'interno di ogni singolo allenamento**. Il TRX è alla portata di tutti: si rivolge sia a chi è molto allenato per potenziare e ottimizzare la propria forma fisica, sia a chi è alla prima esperienza fitness. La lezione prevede anche esercizi a corpo libero, esercizi cardiovascolari e di resistenza.

AUMENTA LA TUA PERFORMANCE

TRX FORCE

Simile al corso di TRX ma si differenzia per il fatto che **gli esercizi a corpo libero si eseguono con un disco** (peso) e questo rende il corso **più muscolare e meno cardio**. Si lavora sempre con tutti i gruppi muscolari ad intervalli prestabiliti di lavoro e di recupero.

DINAMICITÀ E FORZA

TRX FUNCTIONAL

Un **mix tra l'allenamento di TRX e di TRX FORCE**. Il TRX è l'attrezzo principale ma si eseguono anche esercizi a corpo libero e con il disco (peso). È quindi un allenamento molto dinamico e funzionale scandito da tempi di lavoro e tempi di recupero prestabiliti.

AUMENTA LA RESISTENZA

FUNCTIONAL TRAINING

Allenamento completo a stazioni che consente di **migliorare la tonicità, la resistenza muscolare e la funzionalità cardio respiratoria** attraverso l'utilizzo in sequenza di attrezzi, corpo libero ed esercizi di addominali.

BRUCIA CALORIE E DIVERTITI

POUND FITNESS

Un'attività che unisce movimenti di zumba, yoga, pilates ed anche aerobica. Attraverso **2 vere e proprie bacchette** si eseguono i "virtual drumming", dei movimenti rapidi che simulano il gesto del batterista mentre esegue una rullata. Le bacchette vengono fatte vibrare nell'aria, sbattute fra di loro o sul pavimento. Le vibrazioni che si vanno a creare rinforzano i muscoli più piccoli e profondi del corpo, necessari per stabilizzare e rinforzare le articolazioni, avendo effetto anche sulle braccia e sulla schiena. Durante la lezione si eseguono movimenti di ogni tipo: squat, torsioni, affondi e tanto altro ancora. La **musica in stile hip hop o rock** contribuisce a creare un ambiente dinamico e stimolante in cui sarà possibile **bruciare molte calorie** nel mentre ci si diverte.

SEI ABBASTANZA FORTE?

POWER

Un **allenamento funzionale di intervalli ad alta intensità**, per tutti coloro che cercano di allenarsi duramente e ottenere risultati fisici in breve tempo. L'obiettivo principale di POWER è **sviluppare le capacità fisiche di base: forza, velocità, resistenza e flessibilità** (mobilità articolare). La musica ti aiuta in ogni movimento e ti motiva per dare il massimo.

SALI E SCENDI TONIFICANDO

ONEKOR NRG

È un allenamento adatto a tutti, caratterizzato da **combinazioni energetiche aerobiche ed anaerobiche con l'utilizzo dello step**. Le sequenze sullo step sono studiate per rendere l'allenamento semplice, ma allo stesso modo coinvolgente. **Ideale per bruciare calorie, tonificare gambe e glutei** nella prima parte della lezione, **braccia e addome** nella seconda parte. L'abbinamento perfetto tra musica e movimento garantisce l'elevata qualità del programma di allenamento.

SCARICA LA TENSIONE

FIT BOXE / by Boxemotion®

Unisce **impegno e divertimento mediante la costruzione di coreografie e sequenze di movimenti da combattimento** sempre diverse, evitando così cali di concentrazione o noia dovuti al ripetersi di esercizi sempre uguali.

NEW

MIGLIORA I MOVIMENTI E TONIFICA

CIRCUIT TRAINING

Programma di **allenamento a circuito** dove si utilizzano **diversi strumenti funzionali**, come Kettlebell, Slam Ball, Wall Ball, Palle Mediche, TRX, Box, Battle Rope, elastici.

Migliora i tuoi movimenti fondamentali (tirare, spingere, sollevare) e **tonifica** la tua parete addominale. L'allenamento a circuito migliora la tua vita quotidiana e le tue pratiche sportive. Le sedute e gli attrezzi variano per ottenere i migliori benefici.

TONIFICA, RASSODA, RINFORZA E RISVEGLIA IL CORPO

PILATES

È un **programma di allenamento mirato alla tonificazione e rassodamento del corpo**, al **rafforzamento della muscolatura di pancia, pelvi e schiena**. Inoltre migliora la flessibilità e mobilità della colonna e della postura e concorre all'allenamento della respirazione e dello sviluppo della concentrazione e del controllo. È un metodo di allenamento per tutti e per tutte le età. Risveglia il corpo e la mente attraverso lo scioglimento dei muscoli.

AUMENTA LA FLESSIBILITÀ

STRETCHING CERVICALE E SCHIENA

Studiato per prevenire e curare piccole patologie che interessano la zona cervicale e la schiena, attraverso la corretta esecuzione di esercizi rilassanti, la ginnastica del respiro, la tonificazione e l'allungamento mirato.

RILASSA LA TUA MENTE

YOGA

Ha come finalità l'**unione di corpo mente e spirito**. Lavorando sul corpo andiamo a sciogliere anche i blocchi che non sono fisici, ma niente paura, come diceva un grande maestro "se puoi respirare puoi fare yoga". (Sri Krishnamacharya)

ARMONIZZA CORPO SPIRITO E ANIMA

RILASSAMENTO CAMPANE TIBETANE

Le campane tibetane producono un suono estremamente vario e ricco di armonici superiori. Suonando contemporaneamente varie campane, si ottengono affascinanti "paesaggi sonori" che possono armonizzare Corpo, Spirito, Anima ed aprire il Cuore. L'esperienza ha dimostrato che i suoni delle campane sono in grado di armonizzare i due emisferi cerebrali. (Masaru Emoto).

SU MISURA PER TE


PERSONAL TRAINER


Preferisci lavorare con lezioni personalizzate?


Perfetto, abbiamo la soluzione per te! Base Training Lab ti propone **lezioni singole o in piccoli gruppi con un personal trainer dedicato**, per adattare ogni tipo di attività alle tue personali esigenze.



hase.
TRAINING LAB

 Via Ospedaletto, 57
37026 - Pescantina
(Verona)

 www.basetraininglab.it

 349 220 9697



Abbiamo un **nuovo concetto di fitness**, che ruota tutto intorno all'**utilizzo del proprio corpo quale principale strumento di allenamento**. Il lavoro in gruppo è la vera forza trainante che permette di affrontare qualsiasi fatica con più energia, divertendosi!