

FUNZIONALE



Per ginnastica funzionale (o allenamento funzionale) si intende un'attività motoria eseguibile in palestra o all'esterno finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo e della donna e l'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane. L'approccio a questo genere di esercizi è variegato, a seconda del livello o dell'intensità voluta. A tal proposito vengono utilizzati spesso piccoli attrezzi come funi, sacchi, gomme di camion, tutto ciò che può essere utile per muovere il corpo nei tre piani: sagittale, frontale e trasverso. Si parte dal proprio corpo considerato come sovraccarico (mediante sbarre per trazioni o per parallele, piegamenti a terra, balzi pliometrici ecc.) fino ad arrivare ai mezzi di circostanza quali: massi, tronchi, ruote, funi, catene, passando per tutti gli attrezzi convenzionali quali: kettlebells, palle mediche, elastici, clubbells, sacche ripiene di sabbia (sandbags, bulgarian bags) o di acqua (flowbags), tubi contenenti acqua (water pipe), anelli (power ring), flying (usando il proprio peso in sospensione), Bosu, Fit Ball, tavolette propriocettive e via dicendo, senza dimenticare i sempre validi bilancieri e manubri.