
NUOVO CORSO

RISCHI DI NON ALLENARE LA FORZA

- AUMENTA IL RISCHIO DI INFORTUNIO, MUSCOLARE, TENDINEO E ARTICOLARE
- AUMENTA LA STANCHEZZA E LA FATICA FISICA PERCEPITA DURANTE I WOD MA ANCHE DURANTE LA VITA QUOTIDIANA
- FAVORISCE LA SARCOPENIA
- DIMINUISCE I LIVELLI DI AUTOSTIMA

NUOVO CORSO

BENEFICI DI
ALLENARE LA FORZA

1. MIGLIORA LA PRESTAZIONE NEI WOD

- AUMENTARE I PROPRI LIVELLI DI FORZA CONSENTE DI INCREMENTARE LA PROPRIA ESPLOSIVITÀ E RESISTENZA
- MIGLIORA LA GESTIONE DEI CARICHI AVENDO UN MARGINE PIÙ AMPIO DAL LIVELLO MASSIMALE
- PREVIENE IL RISCHIO DI INFORTUNI

NUOVO CORSO

BENEFICI DI
ALLENARE LA FORZA

2. MIGLIORA IL TUO STATO DI SALUTE

- MIGLIORA LA RICOMPOSIZIONE CORPOREA AUMENTANDO LA PERCENTUALE DI MASSA MAGRA E INCREMENTANDO IL DISPENDIO ENERGETICO A RIPOSO
- AUMENTA LA DENSITÀ OSSEA E RENDE PIÙ FORTI E RESISTENTI TENDINI E LEGAMENTI
- PREVIENE LA SARCOPENIA CON L'AVANZARE DELL'ETÀ
- MIGLIORA L'ASSETTO ORMONALE