

Informazioni riguardo il Total Body

Il **Total body** è un allenamento mirato alla tonificazione di tutti i principali distretti muscolari: addome, glutei, spalle, gambe e braccia. Si tratta di un misto di ginnastica a corpo libero e fitness che prevede l'uso di attrezzi quali manubri, steep, cavigliere, elastici e palle mediche.

Oltre a rassodare i muscoli, il Total Body permette, se associato a una dieta equilibrata e sana, di smaltire i chili di troppo, poichè aiuta a bruciare le calorie in eccesso.

La lezione si svolge in gruppo e a tempo di musica. Ha la durata di circa 45 minuti e si suddivide in tre fasi: i primi dieci minuti sono dedicati allo stretching e agli [esercizi di riscaldamento](#), ad esempio marcia sul posto e rotazioni delle spalle. Segue il total body vero e proprio con esercizi sia sul suolo che in piedi. E' in questa fase che dimagrimento e tonificazione muscolare la fanno da padrone.

La terza e ultima fase è dedicata al rilassamento: [stretching](#) ed esercizi di respirazione. Per fare total body dovete essere in buone condizioni di salute. D'altra parte non c'è palestra che non chieda ai propri iscritti di sottoporsi a visita medica prima di iniziare qualunque attività. Tenete conto che è una disciplina sconsigliata a cardiopatici e a chi ha disturbi della schiena e delle articolazioni.

[Allenamento presso la palestra delle scuole elementari in via Leonardo da Vinci tutti i Martedì e Giovedì dalle ore 20:30 alle 21:15](#)