

*we are*  
**ARCA**

**Mario Sanseverino** 

- FITNESS FUNZIONALE



Ciao a tutti. Mi chiamo Mario, classe 1974 e una vita alle spalle dedicata al fitness, a 360°. Nella primavera 2023 ho deciso di specializzarmi come insegnante di Allenamento Funzionale e di HIIT, perché sono un convinto fautore di queste due metodiche di allenamento e grazie a questo, entro ufficialmente a far parte della grande famiglia Arca. Brevemente descrivo, per chi non lo conoscesse, l'Allenamento Funzionale. Questa attività consiste nell'eseguire esercizi a corpo libero o con semplici attrezzi (manubri, fitball, ...ring), allo scopo di sviluppare un corpo tonico, agile ed armonioso. Le discipline sportive dalle quali derivano gli esercizi dell'Allenamento Funzionale sono: atletica leggera, ginnastica, pesistica, Pilates, sport di squadra e non solo. Si tratta quindi di un allenamento decisamente vario, adattabile a tutti.



Metteremo sotto tensione il "core", attiveremo il sistema cardiovascolare, svolgendo allenamenti completi, intensi e sempre diversi al fine di migliorare l'equilibrio e la coordinazione, aumentare la forza e la resistenza. E tutto questo, voglio sottolineare quest'aspetto, avviene divertendosi! All'interno del nostro percorso, è riservato uno spazio anche per l'allenamento HIIT (acronimo di "High Intensity Interval Training"), ovvero una serie di brevi esercizi ad alta intensità, intervallati da altri a bassa intensità. I benefici di questa pratica sportiva sono scientificamente ed ampiamenti dimostrati e permettono di ottenere i massimi risultati nel minor tempo possibile, bruciando molte calorie in poco tempo, rendendo più efficiente il nostro metabolismo e rinforzando e, al contempo, tonificando la nostra muscolatura. Non vi resta che venire a provare! Vi aspetto!

