

**Gruppo Pilota di Allenamento Funzionale: Log Beach Training**

21/7/2017 11:36

**News Studio Medico Dottor Donatini**

## 22 Luglio 2017– Log Beach Training Gruppo pilota di Allenamento Funzionale



Eccoci arrivati al 6° appuntamento di Allenamento funzionale . In spiaggia

E' un momento importante per verificare il concetto di "funzionale".

Allenare significa migliorare... la forza, la resistenza e altro ma con una finalità "funzionale": migliorare la nostra capacità di interagire con l'ambiente!

Gli strumenti e le attrezzature di fitness sono ausili per aumentare le abilità di ciascuno in un ambiente "facilitato" come la palestra o lo studio di Personal Training.

Domani saremo in ambiente naturale: la spiaggia " libera " di San Nicolò e l'attrezzatura la troviamo la'.

Spiaggia dove correre, acqua e... sovraccarichi naturali perfetti per moltissimi esercizi!

"Log" significa "tronco, ceppo". Ce ne sono di tutte le misure e pesi.

Il livello di tutti i partecipanti è molto alto.

Mark Devine, incusore dei Navy Seal in congedo che ha messo ha frutto la sua esperienza negli allenamenti (estremi) di questo corpo scelto militare,(che hanno ovviamente un obiettivo funzionale alle operazioni speciali di questi soldati) per la sua attività di Coach del Sealfit ( campus di allenamento per civili a pagamento) invita ad " uscire dalla palestra e usare pesi e percorsi naturali" .

Eccoci qua.

A domani



Dott. Alfredo Donatini