



Ginnastica 4 Stagioni PER TUTTE LE ETA' PER OGNI PERIODO



Possibili lezioni di prova
Sconti per familiari

dal 2 ottobre 2014 al 28 maggio 2015
Martedì e Giovedì 19.30/20.30
PALESTRA scuola elementare LIOY
via Camisano, 197 (zona Stanga) - VICENZA

INFORMAZIONI
Siro Pillan
biosport@millegru.it - 328.9380891

Descrizione sedute

Ginnastica generale e globale, adatta a tutti, ragazzi, adulti e famiglie, con personalizzazioni e periodizzazioni stagionali. Le sedute, condotte dal tecnico Siro Pillan serviranno a preparare la muscolatura alla fatica che dovrà affrontare in varie attività sportive, ancor di più se si tratta di una donna, la quale rispetto all'uomo ha geneticamente una minor forza muscolare. Si curerà potenziamento muscolare, allungamento, tonificazione e sensibilità mediante esercizi propriocettivi, a carico naturale, con piccoli attrezzi...



L'importanza della preparazione muscolare-articolare anche per i podisti

Generalmente i runners considerano la palestra come una monotona costrizione e per questo viene snobbata da molti.

Molti pensano inoltre che l'attenzione vada rivolta solo alle gambe quale parte del corpo utilizzata maggiormente durante la corsa, ma avere una buona parete addominale tonica, una muscolatura del busto forte permette di correre meglio e quindi di migliorare le proprie prestazioni, le proprie capacità e soprattutto prevenire infortuni sopperendo meglio alla fatica dei chilometri percorsi.

Il podista oltre a correre dovrebbe valutare come importante l'attuazione di un piano per potenziare tutta la muscolatura degli arti inferiori, sia della catena anteriore (quadricipite, tibiali) e sia di quella posteriore (bicipite femorale, glutei, medio, piccolo e grande gluteo, tricipite surale "polpaccio" ecc), oltre a potenziare la muscolatura addominale e lombare per un controllo maggiore della postura durante la corsa. La corsa, contrariamente all'opinione comune, è un gesto molto complesso e completo ove ogni parte del corpo ha la sua importante funzione.



PREPARAZIONE, AVVICINAMENTO ed eventuale
ACCOMPAGNAMENTO
A COMPETIZIONI (es. maratona)

introduzione al
NORDIC WALKING



CONSIGLI NUTRIZIONALI

Proposte

Due sedute settimanali, martedì e giovedì 19.30-20.30 presso la palestra della Scuola Elementare P.Lioy, via Camisano, 197, zona Stanga a Vicenza.

Il corso viene attuato nel periodo Ottobre-Maggio suddiviso in due quadrimestri.

Siro Pillan - Curriculum

Da molti anni tecnico FIDAL (primo e poi secondo livello), durante il servizio militare oltre che atleta è stato preparatore atletico del Nucleo Agonistico della Brigata Cadore per sci e corsa in montagna. Biologo e Nutrizionista Sportivo, è anche Istruttore Nazionale Sci Fondo Escursionismo e Istruttore Neve e Valanghe del Club Alpino Italiano.



dott. Siro Pillan
Web Site: <http://siro.millegru.it> - biosport@millegru.it