

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL?

Entrenamiento basado en la biomecánica del cuerpo humano que combina movimientos complejos y multi-articulares en actividades para la mejora de la fuerza, la resistencia, la coordinación, el equilibrio y la agilidad.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE PARA LA SALUD?

- ✓ **Mejor rendimiento físico y psicológico**
- ✓ **Pérdida de grasa y aumento de músculo esquelético**
- ✓ **Ayuda a prevenir y controlar la diabetes al disminuir la grasa visceral**
- ✓ **Mejora la salud cardiovascular al reducir la presión arterial en reposo**
- ✓ **Disminuye el colesterol de lipoproteínas y los triglicéridos**
- ✓ **Promueve el desarrollo óseo aumentando la densidad mineral ósea**
- ✓ **Reduce el dolor lumbar y los dolores asociados a la artritis**
- ✓ **Otros: Control del movimiento, velocidad al caminar, independencia funcional, habilidades cognitivas y autoestima.**



¡PRIMERA SESIÓN GRATUITA!!