

Stagione 2011>2012

Personal Training



Trainer > Alessia

Trainer > Andrea

La domanda di servizi personalizzati che soddisfino bisogni specifici è aumentata moltissimo negli ultimi anni.

La nostra equipe multiprofessionale composta da medici, fisioterapisti, personal trainers, preparatori atletici, allenatori sportivi ed altre figure ancora, che segue un programma di aggiornamento continuo, propone percorsi personalizzati.

È così possibile rispondere a tante richieste come: rieducazione post trauma e post intervento, rinforzo della schiena, nuovi equilibrati stili di vita, fitness ad alto livello, ginnastica specifica per giovani in crescita, dimagrimento, ecc.

Questi programmi sono solo parte delle offerte che proponiamo in spazi appositamente allestiti, dove il personal trainer si muove insieme al cliente utilizzando anche molti attrezzi e ausili di grande valore come: l'**Imoove**, il **Back Point**, il **Kinesis Professional** e la **Wii Fit balance board**.

L'Equipe di StarBene

Scopri chi sei.



Ronchi dei Legionari (Go)

Via G. D'Annunzio, 80

Tel. 0481 776325 / 777311

www.starbenepalestre.com

starbene
L'energia che hai dentro.

Servizio personalizzato di rieducazione

È uno dei punti di forza dell'equipe Star Bene. Attraverso il consulto con un esperto in rieducazione, viene definito un programma adatto a soddisfare richieste in ambito rieducativo come:

- ripresa completa post intervento chirurgico
- riequilibrio posturale
- ripresa attività post trauma
- adeguato movimento dopo lungo periodo di inattività
- gestione di piccoli problemi articolari che limitano la completa funzionalità
- ecc.

In particolare, vengono utilizzati anche sistemi tecnologici innovativi come:



Il "movimento elisferico" che allena il controllo motorio muscolare del corpo. Una pedana che riproduce i movimenti spirroidali naturali secondo le tre dimensioni. Il recupero del proprio equilibrio naturale ha effetti positivi a livello funzionale, estetico e sportivo. *Vedi depliant specifico.*



La schiena al centro dell'attenzione.

È un metodo innovativo già sperimentato nel nostro Centro e dai risultati sorprendenti. La continua sperimentazione e la messa a punto hanno dato risposta all'enorme richiesta di soluzione ai problemi di schiena.

Vedi depliant specifico.

Wii Fit™ con Balance Board

La moderna tecnologia al servizio dell'allenamento. L'uso della pedana collegata al video consente di utilizzare al meglio gli stimoli propriocettivi e di percepire i miglioramenti attraverso un continuo feed-back. Il controllo vigile del trainer è fondamentale per un corretto uso.



The Wellness Company™

Kinesis Professional

Con il brevetto "Full Gravity" di Technogym, non ci sono limiti al movimento.

Una libertà che permette di riscoprire il proprio corpo nelle sue funzioni.

Fino a 200 esercizi, da movimenti base a movimenti combinati.

Ronchi dei Legionari (Go)

Via G. D'Annunzio, 80

Tel. 0481 776325 / 777311

www.starbenepalestre.com



Servizio di Personal Training

Quando il bisogno del cliente necessita di una presenza continua da parte del professionista del movimento (rapporto uno a uno o uno a poche persone) la figura del Personal Trainer è fondamentale. Siamo consapevoli che ogni persona è unica e in quanto tale necessita di una scrupolosa attenzione per poter ottenere insieme al Personal Trainer il miglior risultato. Esempi di servizi:

Percorso DIMAGRA Favorisce la perdita di peso. I vari interventi sono scelti insieme al cliente e prevedono oltre all'attività fisica ideale per il consumo dei grassi, il consulto motivazionale con un Coach e la consulenza nutrizionale per avere un equilibrato regime alimentare. Il lavoro di equipe, completato da continue verifiche, garantisce un importante riscontro e un miglioramento del proprio stile di vita.

Percorso SPORT Lo sportivo, sia professionista che semplice appassionato, cerca sempre di migliorare le proprie abilità fisico-atletiche nell'ottica di un'eccellente prestazione. Dopo un iniziale colloquio che evidenzia le richieste specifiche e inquadra gli obiettivi personali, viene proposto un percorso costituito da allenamenti mirati, comprensivi di test valutativi e continui controlli.

Percorso FITNESS METABOLICO Un percorso che rende il Centro fitness fruibile a coloro che da uno stile di vita "sedentario" vogliono gradualmente portarsi ad uno stile di vita "di movimento". Se sei un sedentario, se sei in sovrappeso, se non sei più giovanissimo e vuoi contrastare le modificazioni e i disagi legati all'età, con un programma di 12 settimane ritroverai BENESSERE E SALUTE e ti sentirai più attivo.

Percorso MIX Abbinando il corso di ginnastica al programma fitness in sala o ad altro servizio integrato si ottiene un Mix di equilibrio ed integrazione delle diverse attività per raggiungere migliori risultati.

Percorso GIOVANI Nel periodo di accrescimento ragazze e ragazzi possono aver bisogno di un intervento mirato (un tempo chiamato Ginnastica Correttiva) per rispondere ad esigenze individuali di postura, di crescita o altro. Un colloquio con i nostri esperti del settore (insegnanti di educazione Fisica, chinesologi, fisioterapisti, ecc.) consente la programmazione di un adeguato lavoro in palestra.

Percorso MAMME IN FORMA Servizio offerto a tutte le mamme e a quelle future che desiderano conservare o raggiungere una buona condizione fisica e prepararsi adeguatamente al parto attraverso corsi collettivi ed individuali.