Modalidades na Funcel | Treinos Funcionais

Funcel Esportes

Postado em: 23/02/2024

A partir do próximo dia 04 de março os treinos funcionais estão de volta na Funcel. Clique na notícia e confira os benefícios.

O treino funcional é um grupo de exercícios dinâmicos e que trabalham diversos músculos do corpo ao mesmo tempo. Sem a necessidade de aparelhos ou pesos extras, portanto é um exercício de baixo impacto físico. Esse tipo de treino intercala exercícios mais intensos com atividades mais brandas. Com as suas capacidades físicas integradas, nunca usarão apenas uma área da sua estrutura física, então em um único treino, você trabalha a força, a resistência muscular e cardiorrespiratória, a potência, o equilíbrio e o alongamento. A sua prática trabalha ainda a concentração e a mente. A sua execução frequente facilita a realização de tarefas cotidianas, como atividades domésticas, caminhar, subir escadas, sentar e levantar sem que cause alguma lesão ou incômodo. Ainda fortalece os músculos e reduz o cansaço. Veja a programação dos treinos funcionais na Funcel, a partir do dia 04 de março: Segunda e quarta-feira

Às 11:45h e às 17:45h, na Sala de Modalidades Valores: Grátis para inscritos na Academia; R\$20,00 para os demais. Clique aqui e confira toda a programação da Sala de Modalidades.