



Tienda de fisioterapia y salud

Localización

Calle Sierra de los Filabres, 1.
Polígono Industrial La Olivilla.
Fuenlabrada, 28946. Madrid.

Contacto

tienda@fisaude.com
916 327 740

FUN CORE

Programas





- ✓ Nueva y divertida actividad dirigida en tu centro
- ✓ Sesiones de 30 minutos
- ✓ Alta efectividad
- ✓ Formación
- ✓ 4 programas distintos

Incluidos con la adquisición de un rack de 6 unidades.





PROGRAMAS

Sport-core

Ponte en forma, disfruta y practica todos los deportes en tan solo 30', ejercita y fortalece al 100% la zona Core, espalda, glúteos, pierna

Entrena y aumenta tus capacidades de fuerza, potencia, intensidad. Un programa insuperable para ganar resistencia cardiovascular y energética, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

¿CÓMO ES UNA CLASE SPORT-CORE?

Es un programa de entrenamiento inspirado en diversos deportes tales como, Paddle, Sky, Running, Kayak, Natación, Remo, Básquet, Surf, Windsurf, Mountain Bike. Optimiza tu tiempo con una clase divertida y eficaz en tan solo 30', de alta intensidad que te garantizaran los mejores resultados, con ejercicios dinámicos y muy efectivos.

Mind Core

Una experiencia única con todos los beneficios del Yoga, Taichí, Pilates y las mejores técnicas orientales en una clase integral que garantiza tu mejora postural, espalda, Core 100%

Una clase que te aportara energía, sensación de bienestar, simultáneamente al intenso ejercicio de las mejores técnicas orientales.

¿CÓMO ES UNA CLASE MIND CORE?

El programa Mind Core reúne todas las técnicas orientales, y los beneficios del ejercicio físico, conjugando asanas, pranayama, técnicas de respiración, relajación, meditación. Control, precisión y fluidez en los movimientos. Logra resultados de tonicidad, creatividad, desbloqueo, definición muscular, anti- age, anti estrés.

Stability Core

Un programa que combina las mejores técnicas de entrenamiento coordinación trabajo cardiovascular, Isometría, mejora propiocepción.

Tonifica, mejora la elasticidad estabilidad y propiocepción. Incremento metabólico, evita lesiones.

¿CÓMO ES UNA CLASE STABILITY CORE?

Es un programa que ejercita grupos musculares que actúan en el control postural de la columna vertebral. Combina diferentes ejercicios Isométricos, pliométricos, isocinéticos, isotónicos, y la estabilidad, implicando los grupos musculares estabilizadores al igual que los abdominales, la zona lumbar y dorsal, lumbo pélvica, cadera, zona core. Disminuye el riesgo de posturas antihigiénicas y lesiones en la zona lumbar.

Hiit Core

Un programa insuperable para ganar resistencia cardiovascular y energética, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

¿CÓMO ES UNA CLASE SPORT-CORE?

Las clases Hiit Core fusionan lo mejor del sistema Cross Fit, entrenamiento de alta intensidad y ejercicio de Zona Core. Gracias a su efectividad como sistema de preparación física, es uno de los programas más elegidos, por los más entrenados y también para los principiantes. La clave se encuentra en trabajar a distintos niveles de intensidad, pudiendo adaptar cargas, tiempos y frecuencias para mantener los estímulos sin alterar el programa.

Un programa diseñado para ser fácilmente adaptable el entrenamiento perfecto para cualquier persona con motivación, independientemente de su edad, sexo, capacidades o experiencia previa



Sports Core

Ponte en forma, disfruta y practica todos los deportes en tan solo 30', ejercita y fortalece al 100% la zona Core espalda, glúteos, piernas.

SPORT-CORE

Entrena y aumenta tus capacidades de fuerza, potencia, intensidad. Un programa insuperable para ganar resistencia cardiovascular y energética, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

¿CÓMO ES UNA CLASE SPORT-CORE?

Es un programa de entrenamiento inspirado en diversos deportes tales como, Paddle, Sky, Running, Kayak, Natación, Remo, Básquet, Surf, Windsurf, Mountain Bike. Optimiza tu tiempo con una clase divertida y eficaz en tan solo 30', de alta intensidad que te garantizaran los mejores resultados, con ejercicios dinámicos y muy efectivos.

EJEMPLO SESIÓN SPORT-CORE

PROGRAMA DE 30 MINUTOS - EJERCICIOS DE 3 MINUTOS
10 MIN A BAJA INTENSIDAD - 10 MIN ALTA INTENSIDAD - 10 MIN BAJA INTENSIDAD

- RUNNING SOBRE FUNCORE BLANDO
- BOXING SOBRE FUNCORE BLANDO
- NATACIÓN SOBRE FUNCORE BLANDO
- SURF SOBRE FUNCORE DURO
- BICICLETA TUMBADO SOBRE FUNCORE BLANDO
- IMITACIÓN GOLPEO TENNIS/PÀDEL SOBRE FUNCORE DURO
- IMITACION REMO SOBRE FUNCORE BLANDO
- PASAR PELOTA SOBRE FUNCORE BLANDO
- MOVMIENTO PATINAJE/SKI CON GOMAS SOBRE FUNCORE BLANDO
- CARGA Y DESCARGA DE FUNCORE





HiIT Core

Un programa insuperable para ganar resistencia cardiovascular y energética, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

HIIT-CORE

Un programa insuperable para ganar resistencia cardiovascular y energética, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

¿CÓMO ES UNA CLASE SPORT-CORE?

Las clases Cross Core funcionan lo mejor del sistema Cross fit, entrenamiento de alta intensidad y ejercicio de Zona Core. Gracias a su efectividad como sistema de preparación física, es uno de los programas más elegidos, por los más entrenados y también para los principiantes. La clave se encuentra en trabajar a distintos niveles de intensidad, pudiendo adaptar cargas, tiempos y frecuencias para mantener los estímulos sin alterar el programa.

Un programa diseñado para ser fácilmente adaptable el entrenamiento perfecto para cualquier persona con motivación, independientemente de su edad, sexo, capacidades o experiencia previa.

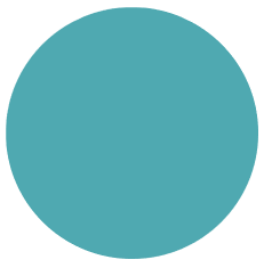
EJEMPLO SESIÓN HIIT-CORE

PROGRAMA DE 30 MINUTOS - EJERCICIOS DE 3 MINUTOS

10 MIN A BAJA INTENSIDAD - 10 MIN ALTA INTENSIDAD - 10 MIN BAJA INTENSIDAD

- ACTIVACION INICIAL STEP SOBRE FUNCORE BLANDO
- FLEXIONES LATERALES SOBRE FUNCORE BLANDO
- CARGA CON GOMA ESTIRADO SOBRE FUNCORE BLANDO
- CARGA DE FUNCORE ARRIBA
- CARGA DE FUNCORE LATERAL
- VOLTEAR FUNCORE
- ESTIRAR GOMAS SOBRE FUNCORE DURO
- CARGA DE FUNCORE ARRIBA
- CARGA DE FUNCORE LATERAL
- CARGA DE FUNCORE FRONTAL





Stability Core

Un programa que combina las mejores técnicas de entrenamiento cardiovascular, isometría, mejora propiocepción. Comprueba sus beneficios.

STABILITY-CORE

Un programa que combina las mejores técnicas de entrenamiento, coordinación, trabajo cardiovascular, isometría, mejora propiocepción. Comprueba sus beneficios.

EJEMPLO SESIÓN STABILITY-CORE

PROGRAMA DE 30 MINUTOS - EJERCICIOS DE 3 MINUTOS

10 MIN A BAJA INTENSIDAD - 10 MIN ALTA INTENSIDAD - 10 MIN BAJA INTENSIDAD

(PROGRAMA SOBRE FUNCORE BLANDO)

- EQUILIBRIO DE PIE
- EQUILIBRIO SENTADO
- EQUILIBRIO EN FLEXION
- ESTABILIDAD CON MOVIMIENTO OSCILANTE
- PASAR PELOTA
- ESTABILIDAD EN CUCLILLAS
- ESTABILIDAD CON GOMAS CAMBIANDO PESO DE LADO
- A UN PIE Y COJER EL OTRO
- ESTABILIDAD BAJADO A UN PIE HACIA ATRAS
- ESTABILIDAD CON BRAZOS ABIERTOS EN V





Mind Core

Una experiencia única con todos los beneficios del Yoga, Taichí, Pilates y las mejores técnicas orientales en una clase integral que garantiza tu mejora postural, espalda, Core 100%



MIND-CORE

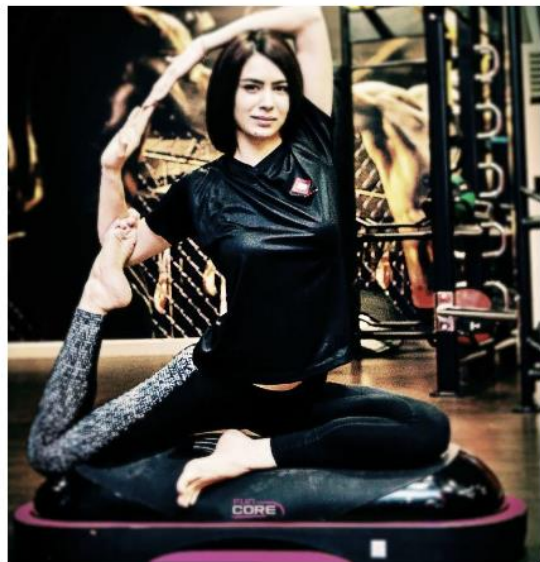
Una experiencia única con todos los beneficios del Yoga, Taichí, Pilates y las mejores técnicas orientales en una clase integral que garantiza tu mejora postural, espalda y core al 100%.

Una clase que te aportará energía, sensación de bienestar, simultáneamente al intenso ejercicio de las mejores técnicas orientales.

EJEMPLO SESIÓN MIND-CORE

PROGRAMA DE 30 MINUTOS
INTENSIDAD CONSTANTE
(PROGRAMA SOBRE FUNCORE BLANDO)

- SENTADO CON PEIRNAS CRUZADAS (3 minutos)
- POSTURA SALUDO AL SOL (6 minutos)
- POSTURAS DEL GUERRERO VARIANDO POSICIÓN (3 minutos)
- POSTURA DEL NIÑO (1 minuto)
- POSTURA SALUDO AL SOL (6 minutos)
- POSTURA DEL NIÑO (1 minuto)
- POSICIÓN EN EQUILIBRIO SOBRE ESPALDA (3 minutos)
- POSTURA SALUDO AL SOL (5 minutos)
- POSTURA DEL MUERTO (2 minutos)



FUN CORE



By Terra-Core