
Corso di di stretching online via Skype da FelxDerekSchool

Allenamenti individuali di stretching online Allenamenti individuali con Vyacheslav Komakha basata sulle tecniche e i metodi ideati, l'uomo più flessibile del pianeta. Le sessioni di allenamento si svolgono online, via Skype.

Rome, Italy (prHWY.com) September 7, 2021 - Vyacheslav Komakha, fondatore e allenatore di FelxDerekSchool, fornisce un efficace allenamento individuale di stretching via Skype. Gli esercizi sono progettati per aumentare la flessibilità del corpo, sbarazzarsi del peso in eccesso e migliorare la salute. <https://flexderek.com/it/allungamento/>

I moderni abitanti delle città, che hanno sperimentato tutti i vantaggi del progresso tecnologico, riducono al minimo il movimento attivo. La maggior parte delle persone lavora in ufficio e passa dalle 8 alle 12 ore al giorno davanti a un computer, va al lavoro in macchina e usa un ascensore per salire al piano. Gli alti carichi di lavoro rendono difficile trovare il tempo per andare in palestra. Il lavoro sedentario e la mancanza di attività portano a molti problemi di salute, i più comuni dei quali sono il sovrappeso e i problemi alla spina dorsale.

FelxDerekSchool ti invita a ripensare il tuo stile di vita allenandoti a praticare lo stretching via Skype. L'allenatore Vyacheslav Komakha offre un allenamento di stretching online, aiutando i suoi utenti a rendere i loro corpi più flessibili e più forti. Il set di esercizi è basato sulla metodologia di Mukhtar Gusengadzhiev, l'uomo più flessibile del pianeta, di cui Vyacheslav Komakha è allievo certificato.

Gli esercizi di stretching via Skype hanno diversi vantaggi rispetto agli esercizi convenzionali in palestra. In primo luogo, le lezioni si tengono a distanza: non è necessario trovare il tempo nella propria agenda piena di impegni per visitare centri di salute e palestre. In secondo luogo, l'orario delle lezioni è concordato con un formatore, per la comodità dell'utente. In terzo luogo, le lezioni sono condotte individualmente: l'istruttore controlla la correttezza degli esercizi, dà consigli e risponde alle domande via Skype.

Le sessioni di stretching via Skype sono completamente sicure. Prima della prima sessione, l'allenatore tiene un briefing di mezz'ora su come sviluppare in modo efficace e sicuro la flessibilità del corpo. L'allenatore valuterà poi il livello di forma fisica dell'utente per suggerire la migliore serie di esercizi. L'allenamento dura circa un'ora e comprende esercizi di stretching, elementi di Pilates e yoga, e alcuni esercizi di forza. È importante notare che le lezioni di stretching online basate su Skype non comportano l'uso di attrezzature aggiuntive come manubri o attrezzature per il fitness - l'allenamento si svolge in un normale ambiente domestico.

###

Web Site: <https://flexderek.com/it/allungamento/>

Contact Information:
Komakha Vyacheslav

<https://flexderek.com/it/allungamento/>

Per domande si prega di contattare Viber, WhatsApp, Telegram: +380502290291.