



## RESPONSABILE PREPARAZIONE FISICA JrTT

**Dott. PAJETTA JACOPO** Cellulare 3407132474



- Laureato in Scienze Motorie presso l'università Insubria con sede a Saronno
- Preparatore fisico FIT 1° grado, Palazzolo sull'oglio
- Corso formativo "Strength & Power" tenuto dal prof. Massimo Merazzi, All Sport Association
- Corso formativo "Osteopilates" tenuto dal dottor Claudio Zimaglia, Accademia di Osteopatia di Torino
- Corsi formativi riguardanti: "Cinesiologia applicata al lavoro con sovraccarichi", "Programmazione avanzata del lavoro con sovraccarichi nello sport, nel fitness e nel body building" tenuti entrambi dal prof. Carlo Simonelli
- Corso formativo riguardante: "Biochimica della nutrizione" tenuto dal prof. Alberto Passi
- Corso formativo "PREHAB SUSPENSION TRAINING WITH TRX" tenuto dal dottor Claudio Zimaglia, Accademia di Osteopatia di Torino
- Certificazione FMS 1° e 2° livello. Corso tenuto dal dott. Andrea Barbieri, ATLAS, Roma

Laureando in Osteopatia presso Accademia Italiana Medicina Osteopatica AIMO con sede a Saronno.

### Le nostre proposte di attività per i tesserati dello JrTT:

**PACCHETTO di 10 sedute INDIVIDUALI costo 200€**

**PACCHETTO di 10 sedute COLLETTIVE (2/3 persone) costo 100€ a persona**

- Quota tesseramento annuale comprensiva di tessera FIT e assicurazione FIT **30€**
- È richiesto obbligatoriamente il certificato medico di buona salute.
- Per l'organizzazione delle sedute, i giorni e gli orari di frequenza contattare direttamente il Prof. Pajetta Jacopo.
- La seduta d'allenamento ha una durata di 60'. Per eventuali sedute richieste da 90' concordare direttamente con il Responsabile.
- La formazione dei gruppi verrà effettuata dal Responsabile in relazione alle esigenze individuali dei partecipanti
- Le sedute organizzate non possono essere posticipate. In caso di indisponibilità di 2/3 dei partecipanti il Responsabile ha la facoltà di rimandare l'allenamento

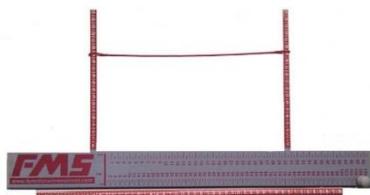
## ...L'attività che vi proponiamo...

### FUNCTIONAL MOVEMENT SYSTEM...

Functional Movement System (FMS) è un metodo scientificamente valido che analizza il movimento umano. FMS studia schemi di movimento fondamentali nel tentativo di determinare i punti deboli del movimento di una persona. Grazie a FMS si potranno determinare le aree di ipo-mobilità articolare, le limitazioni, le asimmetrie di movimento ed eventualmente correlarle e correggerle.

Dai risultati dei 7 test FMS verranno successivamente sviluppati individualmente gli esercizi correttivi.

- **MOBILITÀ**: recupero movimento delle articolazioni limitate e dell'elasticità muscolare (prerequisito fondamentale per uno sviluppo armonioso del soggetto).
- **STABILITÀ**: mantenimento della corretta postura durante tutto l'arco di movimento.
- **PATTERN MOTORI**: rinforzo la coordinazione e del giusto tempismo di contrazione muscolare.



### TRX SUSPENSION TRAINING...

TRX è un attrezzo che sfrutta il proprio peso corporeo per creare sovraccarichi naturali.

- Offre un allenamento completo ed efficace per tutto il corpo
- È adatto a persone di tutti i livelli di fitness (dagli atleti professionisti agli anziani)



**N.B. FMS e TRX possono essere correlati tra loro. Quindi esercizi correttivi di FMS possono essere eseguiti con TRX.**

### ALLENAMENTO FUNZIONALE

L'allenamento funzionale si sviluppa attraverso esercizi che migliorano le capacità fisiche dell'atleta sotto ogni aspetto: forza, potenza, velocità, resistenza, coordinazione, agilità, equilibrio.

