



PREPARAZIONE FISICA JrTT

Dott. PAJETTA JACOPO Cellulare 3407132474



- Laureato in Scienze Motorie presso l'università Insubria con sede a Saronno
- Osteopata qualificato presso Accademia Italiana Medicina Osteopatica AIMO con sede a Saronno
- Preparatore fisico FIT 2° grado.
- 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

Le nostre proposte di attività per i tesserati JrTT:

PACCHETTO di 10 sedute INDIVIDUALI costo 250€

PACCHETTO di 10 sedute COLLETTIVE 2 persone costo 150€ a persona

PACCHETTO di 10 sedute COLLETTIVE 3 persone costo 130€ a persona

- Quota tesseramento annuale comprensiva di tessera FIT e assicurazione FIT **30€**
- È richiesto obbligatoriamente il certificato medico di buona salute. La VISITA MEDICA NON AGONISTICA potrà essere effettuata presso il nostro Centro Tennis nei mesi di Ottobre / Novembre, previa prenotazione presso la nostra segreteria.
- 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 in relazione alle esigenze individuali dei partecipanti.
- Le sedute organizzate non possono essere posticipate. In caso di indisponibilità di uno dei partecipanti (per le sedute collettive) il Responsabile ha la facoltà di rimandare l'allenamento.

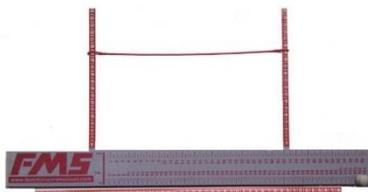
...L'attività che vi proponiamo...

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.

