



Lazy Mary[®]
design monica graffeo

FLOAT[®]

the body mind experience

Nato su **Lazy Mary**, il training **FLOAT**, acronimo di **F**unctional **L**inked **O**verall **A**daptive **T**raining

Il programma si basa su due importanti postulati. Il primo è costituito dall'unicità dell'individuo ed il secondo sulla considerazione che il sistema uomo ha un valore superiore alla somma delle sue singole parti. Il programma ha quindi come obiettivo la ricerca della piena funzionalità motoria del soggetto, con un approccio esclusivamente qualitativo. Nessun test dunque, nessuna verifica di quanto sollevi o quanto corri, di quanto salti e così via. E' importante quello che sei, non quello che sai fare!

Il programma è quindi: Funzionale, Integrato, Completo e Progressivo. Infatti **F L O A T**, termine che significa fluttuare, è anche l'acronimo di Functional Linked Overall Adaptive Training. Questo programma è adatto a tutti e può essere svolto a tutte le età; permette di migliorare e mantenere la postura corretta, evitando tutti i problemi di contratture, dolori muscolari e soprattutto i problemi alla colonna vertebrale ed alla schiena. Aumenta inoltre la funzionalità motoria, migliorando il controllo del movimento e la mobilità articolare. Migliora la percezione di sé stessi attraverso il movimento, in quanto l'interazione fra la mente e il corpo è assoluta. Ultimo, ma non meno importante, lavorando in antigravità con il supporto biomeccanico offerto da **Lazy Mary**, un eventuale sovrappeso iniziale non costituisce alcun limite all'accesso all'attività.

Il **F L O A T** viene proposto in quattro attività:

BACK CARE	indicato per risolvere i problemi generati, dalle cattive posture, alla colonna vertebrale
RIGENERA	un allenamento dolce che ti permette di ascoltare il corpo assecondandone i bisogni
EQUILIBRIO	riappropriarsi di tutte le funzioni motorie e riscoprire quanto è piacevole controllare il proprio corpo
PERFORMANCE	per gli sportivi che vogliono migliorare le loro prestazioni attraverso un migliore coordinamento motorio

Daria Illy - Daniele Farnedi

www.disguincio.com · viale aquileia, 42 · 33170 pn · italy · T +39 0434 27027 · F +39 0434 20289 · info@disguincio.com



disguincio[®]
wellness division

FLOAT®

Functional
Linked
Overall
Adaptive
Training



“Semplicità significa sottrarre l'ovvio e aggiungere significato” John Maeda

