



**M**ARCO**M**ANCINI  
personal trainer



# PERSONAL TRAINER

**RAGGIUNGIAMO INSIEME I TUOI OBIETTIVI**

Alla base del rapporto tra voi e il vostro personal trainer dovrà esserci **comunicazione** e **fiducia**. In qualità di personal trainer **vi dedicherò la mia completa attenzione**, seguendo in modo costante ogni vostro sviluppo, così da poter diversificare con continuità le tipologie di training.



# DIMAGRIMENTO

**NIENTE È IMPOSSIBILE**

Un training **individuale** e **mirato** consente di adattare il tipo di allenamento alle reali esigenze della persona che si affida a noi. Il **raggiungimento del peso forma** sarà solamente uno dei vantaggi che potrete ottenere grazie alla nostra consulenza. L'obiettivo, infatti, è quello di raggiungere **salute** e **serenità** psico-fisica, consapevolezza e un'ottimale qualità della vita.



# TONIFICAZIONE

## COSTRUISCI LA TUA SOLIDITÀ

È possibile raggiungere una buona tonificazione con tre diverse tipologie di allenamento:

**Anaerobico - Isometrico - Aerobico**

I piani di lavoro proposti terranno sempre in considerazione lo stato di salute del soggetto e saranno proposti al cliente dopo un incontro conoscitivo e un'attenta valutazione.



# ALLENAMENTO MILITARE

**I LIMITI SONO FATTI PER ESSERE SUPERATI**

Come nelle forze speciali più famose al mondo per addestramenti e training: gli **U.S. NAVY SEALS** e le **Forze Speciali** della **Marina U.S.A.** Corsa, burpees, flessioni, salto della corda sono solo alcuni degli esercizi proposti che renderanno il vostro fisico tonico e scolpito.



# MASSAGGIO SPORTIVO

## RICARICA IL TUO CORPO

È una tecnica vigorosa che serve a **migliorare e mantenere le condizioni psicofisiche ad un livello ottimale**, eliminando lo stato di affaticamento, inoltre previene e cura possibili traumi muscolo-tendinei. Tutti possono usufruire dei benefici di questo tipo di massaggio, indipendentemente dall'età e dal tipo di sport praticato.



# PREPARAZIONE ATLETICA

## IL TEMPO.....SOLO DI MIGLIORARTI


Come per altri sport la preparazione atletica è fondamentale non solo, in caso di agonismo, per avere maggiori possibilità di vittoria, ma soprattutto per evitare infortuni durante il gioco. Il nostro lavoro farà in modo di agire, in modo da migliorare, su **velocità, rapidità di movimento, forza muscolare, resistenza, fiato.**



**PERSONAL TRAINER**  
**PERCORSI DIMAGRANTI**  
**TONIFICAZIONE**  
**ALLENAMENTO MILITARE**  
**PREPARAZIONE ATLETICA**  
**MASSAGGIO SPORTIVO**  
**APPLICAZIONE TAPING**  
**RECUPERO FUNZIONALE**  
**(spalla, ginocchio e caviglia)**  
**GINNASTICA DOLCE**  
**ALLENAMENTO A DOMICILIO**

**ROMA**

**Via Caio Rutilio, 19**

 Metro A "Giulio Agricola"

**391.1082965**

**marcomancinitrainer.it**