GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Entrenamiento funcional Madrid con AUTSpain

Actualidad Empresarial | 08/04/2021 | 00:00

La práctica deportiva es una tendencia que se ha disparado en los últimos años. Además, desde el inicio de la...

La práctica deportiva es una tendencia que se ha disparado en los últimos años. Además, desde el inicio de la pandemia con el confinamiento y el teletrabajo, la importancia de mantenerse en forma quedó patente para todos. Para muchos se ha convertido en parte de su rutina, como se ha visto en noticias de última hora. La lista de tipos de ejercicio a practicar es inagotable: clases dirigidas, entrenadores personales, clases online en directo, al aire libre…Ante tal cantidad de oferta, cabe diferenciarse para destacar. En ese contexto nació AUTspain que, con su entrenamiento funcional Madrid, va más allá de un simple entreno para convertir el deporte en una filosofía de vida.

La filosofía de AutSpain

El objetivo final de la metodología AUT consta de dos directrices básicas: prolongar la esperanza de vida del ser humano y promover la sostenibilidad. Llevan a cabo varias acciones para conseguirlo. Para empezar, todas sus instalaciones y los objetos que se usan para sus entrenos están elaborados con material reciclado. Por otro lado, quieren fomentar el contacto del individuo con la naturaleza. Por ese motivo el equipo de AUTspain promueve la práctica de deporte al aire libre y en sus instalaciones indoor de Madrid Rio y Pacifico. Finalmente, ofrecen una educación nutricional basada en la difusión de información y la evasión de restricciones y dietas.

El entrenamiento funcional en Madrid

La base de AUT es el entrenamiento funcional. Este se caracteriza por fusionar distintos sistemas de entrenamiento para mejorar los patrones de movimiento. Sus ejercicios van destinados a incrementar el control motor, conectar con los instintos primarios, controlar el manejo de cargas externas y potenciar la plasticidad cerebral. Para evitar lesiones y optimizar el entreno, se hace una corrección constante de los movimientos imperfectos. De este modo, según esta filosofía, se retrasa el envejecimiento y el deterioro corporal y neuronal.

El entrenamiento funcional en Madrid con AUTspain proporciona una amplia variedad de servicios y las opciones más adecuadas y versátiles que se puedan encontrar en sesiones grupales o personales. Su equipo de profesionales – especializados en un área concreta – se encarga de conocer cada objetivo y meta final que se plantee el cliente. De esta forma, se elabora un plan de entreno para ir cumpliendo cada reto. La propuesta establecida por el sistema de entrenamiento se basa en la implementación de diferentes disciplinas creando una metodología propia, buscando siempre lo que es útil para el ser humano.

Calistenia

Es la disciplina perfecta tanto para hombres como para mujeres. AUTspain garantiza la ganancia de fuerza y musculatura a partir de ejercicios básicos que hagan uso del peso corporal. El dominio de este se verá evidenciado con el cumplimiento de metas fáciles, escalando hasta llegar a ser más complicadas y desafiantes.

HIIT

Es una de las rutinas más implementadas por deportistas de todos los niveles. Los profesionales que conforman este equipo garantizan una rutina intensa, rápida y efectiva. Es una disciplina adecuada para agendas en que el tiempo sea uno de los mayores compromisos.

Hipertrofia

Es un tipo de entrenamiento esencial para el desarrollo muscular del cuerpo y prolongar la longevidad.

La práctica de esas disciplinas está enfocada sobre todo a la práctica online, indoor (en sus instalaciones) y outdoor para adaptarse a las posibilidades de cada uno. Con AUTspain, el entrenamiento funcional en Madrid se ha convertido para muchos en una filosofía de vida.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/147476-entrenamiento-funcional-madrid-con-autspain.htm