

ISTRUTTORE: DAVIDE ZANICHELLI

**Ho conosciuto le WBS durante la formazione presso il Centro Alcarotti come Istruttore è ormai più di un anno che tengo lezioni.**

**Rispetto alle altre panche in commercio ritengo che siano più utilizzabili a 360 gradi grazie alle angolazioni di lavoro, all’uso degli elastici e alla facilità di accesso per la sua altezza di seduta.**

Quali erano gli obiettivi con i quali hai iniziato questo programma? **Preparare lezioni da**

**affiancare alla ginnastica posturale e rendere le lezioni di allungamento per la catena**

**posteriore più attive ed efficaci**

Quali sono stati i benefici che hanno avuto le persone? **Dai feed back ricevuti hanno**

**ridotto i dolori da postura errata e migliorato anche la mobilità articolare**

6. Qual sono stati i benefici che ha avuto il tuo club con l’inserimento di wbs?

**Generalmente ho notato un incremento della richiesta di lezioni sulla WBS con un**

**alto livello di fidelizzazione da parte dei fruitori Personalmente mi consente di svolgere delle lezioni che permettono alle persone anche più sedentarie di cominciare ad intraprendere una attività motoria.**

Perché secondo te una persona dovrebbe fare la wbs? **Le motivazioni possono essere**

**differenti a seconda della persona: per chi già si allena è uno strumento utile per ridurre**

**le tensioni muscolari della catena posteriore, mentre per chi non fa attività fisica e ha**

**uno stile di vita giornaliero “poco rilassato”, può essere utile per ritagliarsi, senza toppo**

**impegno un momento di benessere.**

**Dedicare la giusta importanza alla salute della schiena e delle proprie articolazioni è importante tanto quanto migliorare il proprio status fisico a livello estetico e prestativo: le nostre**

**articolazioni sono uniche e dobbiamo mantenerle sane e funzionanti o meglio funzionali**

**per più tempo possibile, preservandole con i giusti movimenti.**

Qual è la tua strategia per crescere ulteriormente con WBS? **Sperimentare a piccoli passi**

**e differenziarsi con proposte di lezioni sempre inerenti la salute ma allo stesso tempo**

**che portino le persone ad un livello fisico sempre migliore.**