

Il percorso ginniG™: cos'è e a cosa serve

Il percorso ginniG è un programma completo di allenamento che include le tre componenti indispensabili proprie di un corretto programma di esercizio fisico:

- **Allenamento cardiovascolare**
- **Allenamento della forza**
- **Stretching**

Poiché si lavora sempre in modo aerobico (al di sotto o a cavallo della soglia anaerobica), il percorso è adatto anche a chi non pratica attività fisica da diverso tempo oppure la pratica in modo saltuario. Allo stesso tempo, è un ottimo allenamento per persone già condizionate. Il percorso completo richiede **dai 30 ai 45 minuti**.

Cosa	Descrizione	Durata	Benefici
Circuito ginniG™	Postazioni per l'allenamento della forza	38 secondi a postazione (10-20 minuti in totale)	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta la forza delle ossa, dei muscoli e del tessuto connettivo (tendini e legamenti), riducendo il rischio di infortuni • Aumenta il metabolismo e quindi facilita il controllo del peso corporeo (si bruciano più grassi) • Previene il declino della massa muscolare • Riduce il rischio di soffrire di mal di schiena • Aumenta la densità delle ossa (contro l'osteoporosi) • Rafforzando il tessuto muscolare, rassoda la pelle circostante (si migliora il proprio aspetto fisico)
	Postazioni aerobiche (allenamento cardio)	38 secondi a postazione (10-20 minuti in totale)	<ul style="list-style-type: none"> • Rafforza il cuore e i polmoni, riducendo il rischio di patologie cardiovascolari • Aiuta i muscoli ad utilizzare al meglio l'energia e ad eliminare i prodotti di scarto • Aumenta il metabolismo e quindi facilita il controllo del peso corporeo (si bruciano più grassi, a patto di non esercitarsi troppo intensamente)
Stretching	Esercizi a corpo libero con materassini e palle	10-30 secondi per esercizio (3-5 minuti in totale)	<ul style="list-style-type: none"> • Migliora la flessibilità articolare, la stabilità e la postura (riducendo il rischio di mal di schiena) • Incrementa l'efficacia dell'allenamento della forza