Evento Vibram Five-Fingers a Roma: scopri l’iniziativa di Faress

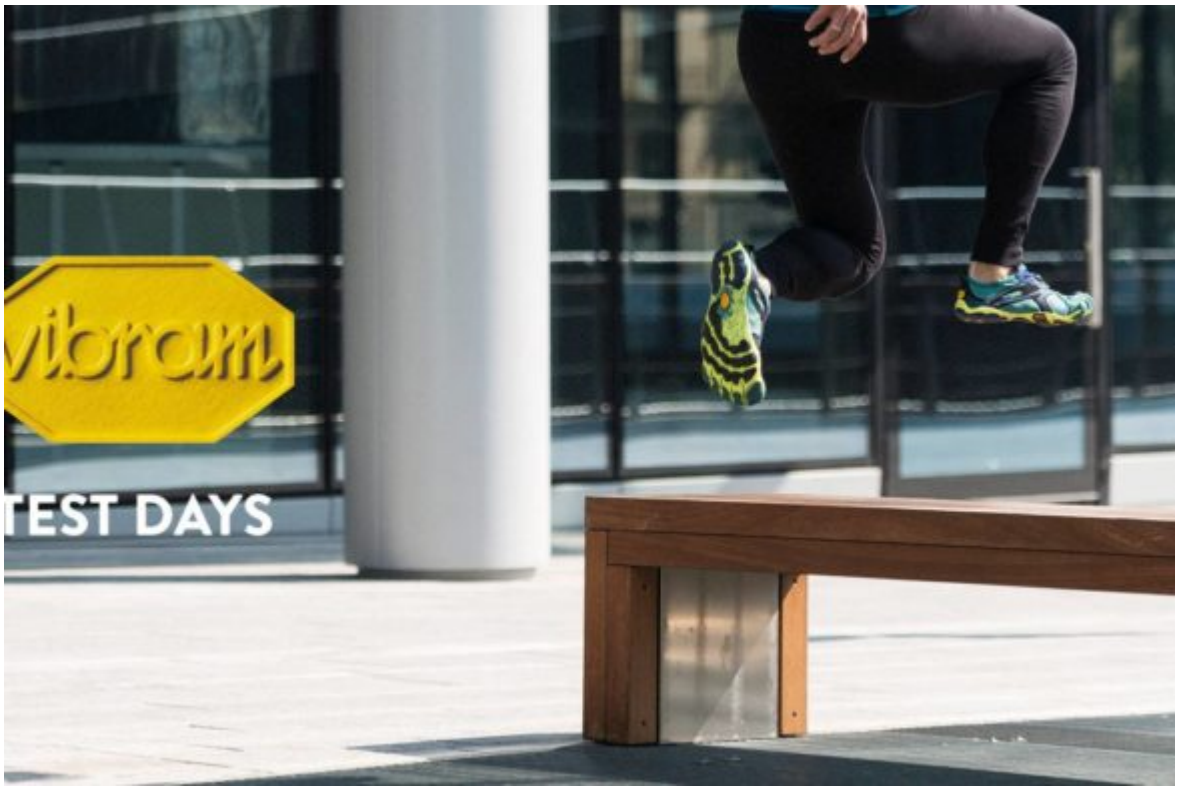
Faress è lieta di annunciare che sabato 8 giugno – dalle 10 alle 17 – sarà possibile partecipare al test day della Vibram presso il loro punto vendita in Via Antonio Carruccio a **Roma.**
Una giornata all’insegna della scarpa con le 5 dita, con la possibilità di avere a disposizione un tecnico specializzato per conoscere tutti i vantaggi delle Vibram Five-Fingers e provare direttamente i suoi benefici su esclusive superfici sensoriali Vibram.

> *Da quando ha fatto la sua comparsa sul mercato, Vibram ® FiveFingers ® ha dato inizio ad una vera rivoluzione. Per la prima volta, gli atleti dell’outdoor e i professionisti del fitness hanno potuto provare la sensazione di libertà propria del camminare a piedi nudi con la protezione e il grip tipici di una suola Vibram ®. Puoi scegliere il tuo modello di Vibram® Five-Fingers ® tra una varietà di proposte concepite per vivere il barefoot nelle diverse discipline – dal fitness training allo yoga, dal running al trekking, dal kayak alla navigazione.*



FIVE-FINGERS: MODALITA’ DELL’EVENTO

Potrete testare l’efficacia del prodotto direttamente in negozio tramite diversi percorsi e training con la collaborazione di diversi partner.
Sarà possibile – grazie a **One to One Fitness & Relax** – scoprire l’importanza e la funzionalità del piede nella vita quotidiana e nell’allenamento, con spiegazioni teoriche ed esercizi pratici.
Indoboard offrirà circuiti propiocettivi e balance training, insegnando alcuni trick dei board sport di base.
Gympx proporrà due lezioni volte a migliorare il sistema cardiovascolare, la coordinazione, l’efficienza muscolare, l’equilibrio e la flessibilità. Verrà mostrato il metodo di ginnastica posturale con esercizi mirati al recupero delle posture a livello globale. Andiamo a vedere, nel dettaglio, i vari programmi:



ONE TO ONE FITNESS E RELAX:

Questo spazio sarà riservato alla funzionalità del piede e l’allenamento funzionale. Ci sarà una breve parte teorica iniziale, svolta da un’Osteopata, per spiegare a tutti l’importanza e la funzionalità del piede nella vita quotidiana e nel l’allenamento; poi seguirà un allenamento funzionale, iniziando da un po’ di barefoot e verticality, lavoro sulla fascia, lavori monopodalici per finire con un HIT. Si metterà in evidenza l’importanza del piede e l’utilizzo conseguente delle

Five Fingers.
In base alle persone che aderiranno all'evento ci potrebbe essere un gruppo unico o più gruppi che inizieranno in orari differenti in modo tale che le persone possano prenotarsi.



INDOBOARD:

In questo spazio dedicato al G Balanc, verranno effettuati circuiti propiocettivi e Balance training con Indoboard. Verranno quindi insegnati alcuni "trick" dei board sport di base.

GYMPX:

Il "Metodo Gympx" è un esercizio a corpo libero che mira al recupero dei vizi Posturali in grado di aumentare la flessibilità corporea, di stimolare l' equilibrio e la propriocettiva e di rafforzare i muscoli stabilizzatori, ridando tono alla muscolatura grazie ad esercizi semplici e piacevoli. A tal riguardo verranno proposte due lezioni:

1. Gympz Training: un allenamento diversificato e divertente, volto a migliorare il sistema cardiovascolare, la coordinazione, l'efficienza muscolare, l'equilibrio e la flessibilità. Dura 50 minuti, ha 3 blocchi di

lavoro:
-riscaldamento con recupero posturale
– allenamento aerobico
– esercizi funzionali

2. Gympx – Posture Corrette: è un metodo di ginnastica posturale con esercizi mirati al recupero delle posture a livello globale: lavorare non solo su un corpo da rieducare secondo un livello medico fisioterapico ma secondo invece un'intera struttura corporea da riorganizzare. Dura 50 minuti, segue un unico blocco di lavoro, che è quello del recupero posturale. Necessita particolare impegno e concentrazione. "Gympx – posture corrette" viene definito dalla creatrice Monia Petrizzelli come "la vitamina del benessere", una via per arrivare al centro di sé stessi e ritrovare un metodo che ritrovi l'armonia tra mente e corpo

Vi aspettiamo numerosi all'evento, dove potrete scoprire le novità targate Vibram e tutta una serie di attività utili alla cura del proprio corpo!