

Body-Balls Conception®

Il Programma Body-Balls è una composizione creativa di movimento che utilizza una piccola sfera morbida, chiamata Body-Ball, inventato da Beata Cseresnyes

Introdotta in Italia dall'area fitness della UISP (Unione Italiana Sport Per Tutti), il Body-Balls Conception® è un programma di facile approccio, semplice, divertente ed economico, che utilizza piccole palle morbide (soft-balls) con una tecnica speciale, per ottenere diversi obiettivi, come il dimagrimento, il rassodamento, lo stretching, il benessere fisico e mentale. Esso è diretto a gruppi di target differenti, adulti, bambini o anziani.

L'ideatrice del Body-Balls Conception®

L'ungherese Beata Cseresnyes, durante gli anni della sua attività di insegnante nel fitness con diversi target di età e condizioni fisiche e dopo aver a lungo analizzato i vari tipi di movimento sul corpo, è giunta alla conclusione che oltre agli obiettivi fitness, diversi tipi di fattori (es. l'equilibrio, la coordinazione ed il condizionamento funzionale) debbono essere presenti in qualunque tipo di lezione. "La qualità non può essere ostacolata dalla quantità. Questa è una regola di base. Occorre utilizzare i nostri muscoli fondamentali e mescolare elementi statici e dinamici" afferma Beata, che ha elaborato il programma Body-Balls 3 anni fa. In Ungheria ci sono circa 250 insegnanti che hanno frequentato il corso di formazione di base. Da quest'anno ha iniziato a offrire loro una maggiore sfida nella didattica e carriera e quindi ci saranno presto dei formatori di primo livello intermedio. **Le persone amano le classi di Body-Balls perché imparano a studiare ed analizzare i loro corpi, migliorando la loro tecnica e naturalmente la loro silhouette e la forma.**

Gli insegnanti mostrano la tecnica corretta da effettuare, con un background musicale dinamico all'inizio e con musica slow alla fine della lezione. Nel Body-Ball il programma di esercizi ed i blocchi sono creati sul brano musicale, variando continuamente dallo statico al dinamico. La palla aiuta ad eseguire ogni esercizio correttamente (es. crunch addominale - la palla tra le ginocchia) ed offre altresì una maggiore sfida per eseguire gli esercizi (ad esempio push ups - la palla è sotto una delle vostre mani).

The Body-Balls Conception®

Il Programma Body-Balls è una composizione creativa di movimento che utilizza sempre una piccola sfera morbida, chiamata Body-Ball. Con una tecnica speciale di fondo sono coinvolti anche i muscoli del core, che è un punto di partenza fondamentale per



ogni movimento. Il risultato è che possiamo raggiungere i nostri obiettivi molto più velocemente ed efficacemente coinvolgendo tutti i muscoli ed apparati del corpo. Si migliora il dinamismo, il tono, l'equilibrio, la coordinazione, la flessibilità dei muscoli e la mobilità delle articolazioni e, naturalmente, la body ball è un piccolo strumento molto divertente.

I Programmi principali sono:

- 1) Body-Balls Complex – composizione di un allenamento complesso
- 2) Body-Balls Cardio – un efficace allenamento per bruciare i grassi
- 3) Body-Balls Toning – tonificazione globale e segmentaria
- 4) Body-Balls Flow – movimenti fluenti (corpo e mente)
- 5) Body-Balls Dance
- 6) Body-Balls e Pilates
- 7) Body-Balls Programma Senior
- 8) Acqua Body-Balls
- 9) Body-Balls per gestanti
- 10) Body-Balls Kids
- 11) Home + Office fitness

Caratteristiche delle body balls

Le palle morbide (body-balls) si utilizzano attraverso due modalità principali:

CHI È BEATA CSERESNYES

Master Trainer, Presenter e fondatrice della filosofia chiamata System 4 Life in Ungheria, ha alle spalle 15 anni di esperienza nel settore del fitness-wellness. È stata Presenter BodyMind dell'Anno nel 2008/2009 e Responsabile Formazione in uno dei club leader del mercato in Ungheria.

- la spremitura: che dà una speciale tensione ai muscoli
- la creazione di punti di contatto con la palla, per dare un inizio e una fine a ogni movimento.

Queste caratteristiche ci aiutano a comprendere meglio il nostro corpo, in modo da poterlo padroneggiare meglio in ogni suo segmento e globalmente.

Body-Balls Complex

La classe Body-Balls Complex è una classe speciale. Si tratta di una classe per bruciare i grassi con gli elementi di condizionamento, dinamica e statica. Possiamo dire che dà un "surplus" maggiore per la combustione dei grassi e tonificare il corpo. Il punto principale è che si coinvolgono i muscoli essenziali che utilizziamo anche nella vita di ogni giorno. Il principio fondamentale è che la tecnica viene privilegiata rispetto al numero delle ripetizioni, cosicché la qualità diventa più importante della quantità. I principianti, intermedi ed anche i professionisti possono partecipare alla stessa classe - proprio perché si utilizza tutti la stessa tecnica codificata. La classe Body-Balls Complex aiuta a sviluppare condizioni migliori di equilibrio, stabilità, elasticità dei muscoli, mobilità delle articolazioni, e rende migliore anche la

coordinazione. I risultati sono sorprendenti, anche solo dopo 3 mesi di pratica (con 2 BB classi a settimana).

Body-Balls "Toning"

Si tratta di una classe molto allegra, che muove tutto il corpo con l'aiuto di un sistema di movimento con le "soft balls". Il sistema è basato sull'uso del nucleo muscolare sia durante le attività musicali come sottofondo che con base aerobica (seguendo il ritmo).

Body-Balls "Flow"

L'attenzione si concentra sul flusso di circolazione del movimento con sfondo musicale. Questo appartiene alla categoria delle classi denominate "corpo-mente". La classe migliora la flessibilità e l'elasticità muscolare insieme alla forza. I Body-Balls sono un partner sorprendente per questa classe speciale.

Body-Balls – uso domestico ed ufficio

Le persone possono utilizzare le body balls in molti modi semplici per rendere la vita più pratica e più facile:

- come un cuscino a casa o durante il viaggio
- come una seduta per migliorare la postura
- come appoggio per la schiena, da usare anche in auto
- come massaggio.

Cristiano Verducci

per FITNESS UISP Commissione Nazionale

INFO: leginnastiche.lazio@uisp.it, www.uisp.it/leginnastiche