

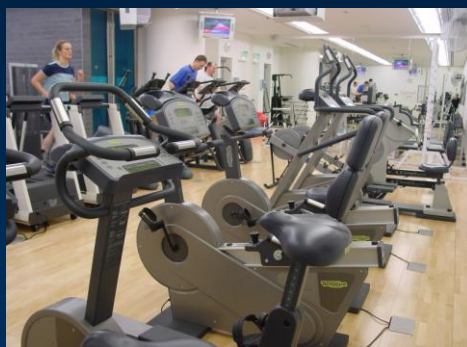
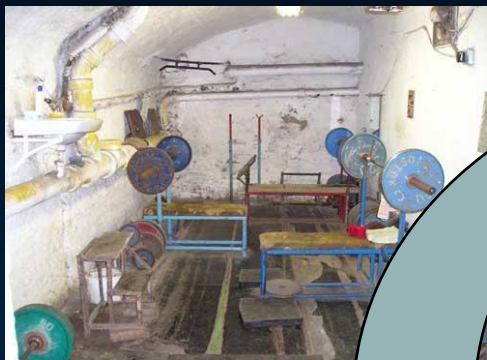
Functional Zone

el triple beneficio

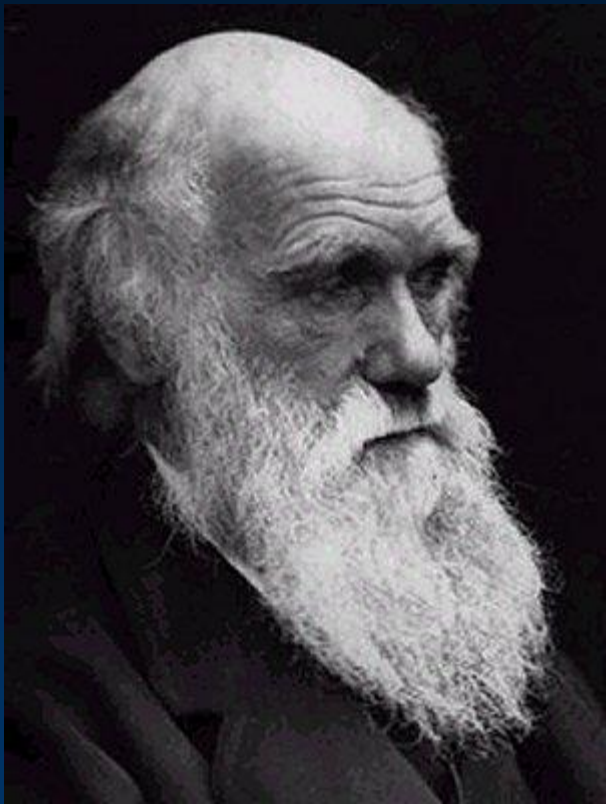


Domingo Sánchez

¿Cuál es nuestro lugar de trabajo?



“No sobrevive el mas fuerte, sino el que mejor se adapta al entorno”



Charles Darwin

¿Qué es lo que hace la gente en su vida deportiva?



¿por qué ofrecemos esto?



Si necesitan esto...

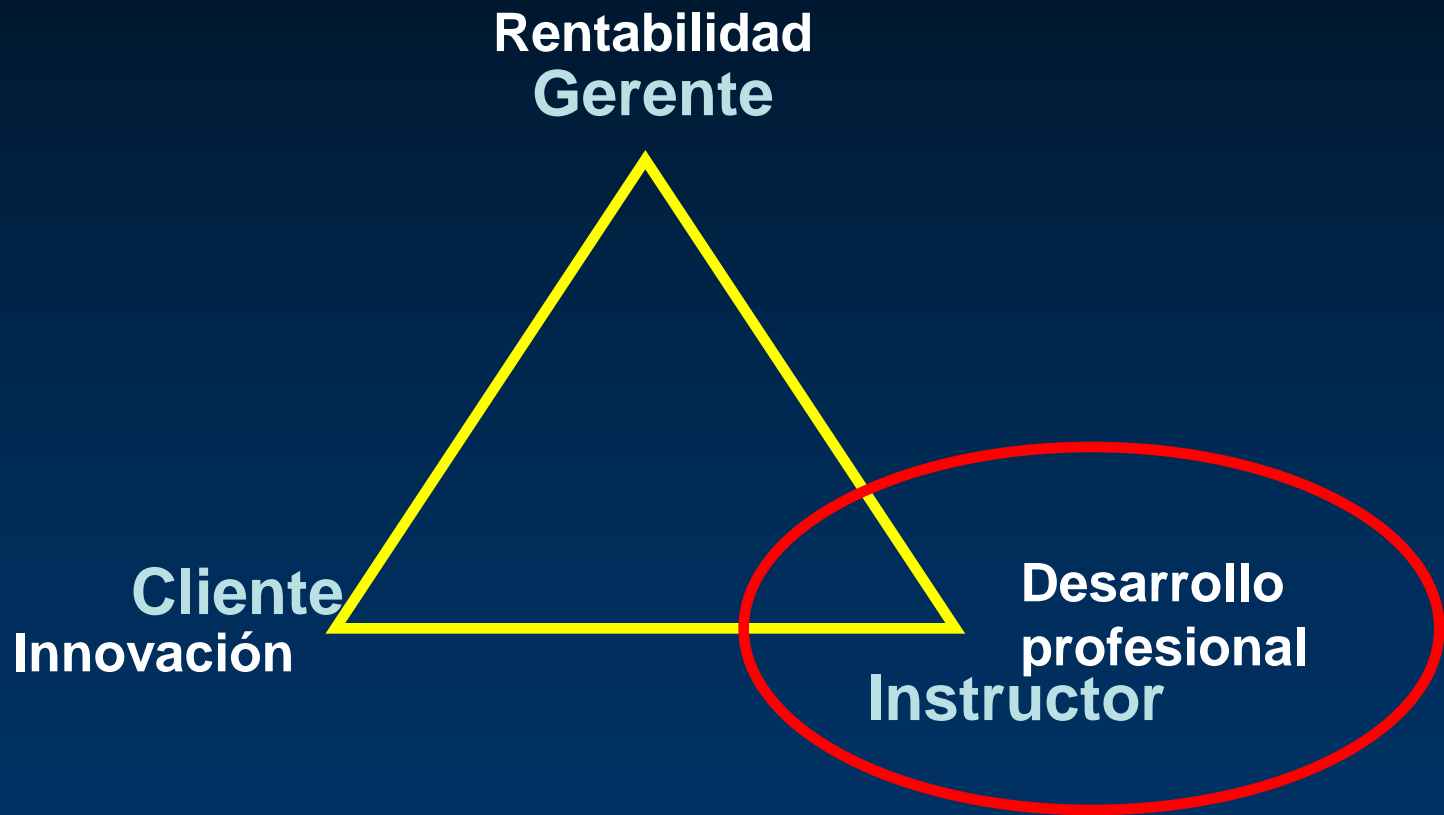


¿Por qué entrenamos músculos si necesitamos entrenar movimientos?

¿Por qué lo hacemos tan complicado cuando es mucho mas fácil?

¿Por qué algo que es divertido y ameno lo hacemos aburrido y monótono?

Objetivos



Biblioteca de ejercicios

	1 Introducción	2 Mejora	3 Rendimiento
1 Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> - Core en sitio (autocarga) - 4 a 3 apoyos - Movimientos de flexión y extensión para el trabajo de la fuerza. 	<ul style="list-style-type: none"> - Core dinámico (sitio) + elementos. - Core 3 a 2 apoyos - Deslizamientos 	<ul style="list-style-type: none"> - Lanzamientos - Pliometría - Aceleraciones - Inercia - Fuerza reactiva - Saltos salvando obstáculos
2 Agilidad	<ul style="list-style-type: none"> - Equilibrio y estabilidad en el sitio (sin elementos) - Propiocepción - Desplazamiento y fase aérea dos pies frontal - Desplazamiento lateral simple 	<ul style="list-style-type: none"> - Desplazamientos con fase aérea amplia, lateral cruzado o giros - Fase aérea una pierna - Cambios de orientación - Salvar elementos sin salto - Con elementos - Deslizamientos 	<ul style="list-style-type: none"> - Velocidad - Coordinación motriz - Coordinar desplazamientos con móviles (balón)
3 Movilidad	<ul style="list-style-type: none"> - Test - Estiramientos pasivos 	<ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos activos - Estiramientos deslizados 	<ul style="list-style-type: none"> - Balísticos

Triple beneficio

- **Inversión con rentabilidad (no solo económica)**
- **Un equipo técnico fiel y desarrollado**
- **Cientes son soluciones a las nuevas demandas**

1. Rentabilidad

- Espacio multifuncional
- Salas polivalentes, optimización
- Apuesta por la innovación, mejora de la imagen
- Genera crecimiento del EP

2. Desarrollo técnico

- nuevas perspectivas de desarrollo profesional
- nuevas posibilidades de trabajo
- amplía su nivel de conocimiento
- proyección profesional a través del entrenamiento personal

3. Innovación al cliente

- Nuevos perfiles, nuevas necesidades
- Socialización e interacción
- Carácter lúdico y de reto
- Entrenamiento con transferencia
- Gestos motrices naturales y para todos

“Functional Zone” como herramienta de fidelización

CARACTERISTICAS:

1. Control postural
2. Libertad de movimientos
3. Utilización de cadenas cinéticas
4. Principio de transferencia

Subir en la espiral

**Consumir otros
servicios**

Mayor adherencia

Programas que ayudan

- Contenido e imagen cercana al servicio contemporáneo
- Promueven a subir en la espiral
- Transferencia a otros servicios
- Adherencia y retención