

Con el método Training Wall también se realizan sesiones de yoga

En los últimos años, el número de personas que practican yoga ha crecido de forma exponencial. Sin ir más lejos, el yoga ocupa la octava posición entre las tendencias mundiales de fitness más seguidas

En los últimos años el número de personas que practican yoga, ha crecido de forma exponencial. Sin ir más lejos, según los datos de ACSM Worldwide Survey of Fitness el yoga ocupa la octava posición entre las tendencias mundiales de fitness más seguidas. La Federación Internacional de Yoga, indica que más de 300 millones de personas, lo practican en todo el mundo. Por otro lado, un informe de Ipsos Public Affair de hace unos meses, señala que el yoga mueve más de 30 billones de dólares al año, de los cuales 16 se concentran en Estados Unidos. En España, un reciente estudio de Aomm.tv (por medio del Instituto Sondea), sobre la práctica del yoga, desvela que un 28,9% de la población española practica o ha practicado esta disciplina alguna vez en su vida, siendo la reducción del estrés, el principal motivo para iniciarse en dicha especialidad.

Existen múltiples evidencias científicas que señalan los beneficios de la práctica del yoga. Entre sus efectos positivos destaca la mejora de la flexibilidad y movilidad articular, el aumento de la tonificación muscular, la reducción del riesgo a sufrir enfermedades cardiovasculares, mejora la postura del cuerpo y la respiración, ayuda a la relajación, implementa el rendimiento mental, y mejora el bienestar psicológico de las personas sanas, reduciendo el estrés y la ansiedad.

Sesiones de yoga

Las sesiones de yoga tienen como principio las prácticas físicas, mentales y de meditación originadas en la India. Uno de sus objetivos es encontrar el equilibrio y la unión entre el alma, el cuerpo y la mente para reducir el estrés de una persona y elevar su condición física.

Una sesión de yoga se divide en varias partes y se profundiza en las siguientes prácticas: Asanas (posturas), que desarrollan la flexibilidad y la fuerza; Pranayama (ejercicios de respiración), que conducen a la concentración de la mente; Relajación, el proceso de quietud física y mental, abstrayendo cualquier estímulo externo; y la Meditación, que es la culminación de todos los movimientos anteriores, para aquietar la mente.

Yoga y entrenamiento funcional

La base de una buena preparación física y un cuerpo saludable se construye realizando una cierta diversidad de actividades deportivas, y no una sola en concreto. El diseño del método Training Wall está creado para aunar diferentes disciplinas, en un entrenamiento completo.

La combinación del yoga y el entrenamiento funcional aporta grandes beneficios. Por ejemplo, el estrés muscular provocado por el entrenamiento, hacen de la práctica de yoga un complemento perfecto para los deportistas. Por esa razón, muchos centros ofertan sesiones de yoga, como acompañamiento a los

diferentes ejercicios físicos. Con dicha combinación, se consigue mejorar la postura corporal, el equilibrio, la flexibilidad, la respiración, la concentración, y la prevención de lesiones.

Es por ello que desde Training Wall, el revolucionario método de entrenamiento funcional, proponen una sesión de Yoga, para practicantes de esta disciplina deportiva. En dicha sesión se combina la práctica del Yoga con la del entrenamiento funcional, con el objetivo de fortalecer y mejorar la fuerza del cuerpo.

El método Training Wall permite la práctica del yoga de forma correcta, gracias a su sistema de agarres, que posibilitan adaptar la postura al nivel del practicante. Además, facilitan la progresión, y pueden servir para incrementar el grado de dificultad. Por otro lado los diferentes tools, aumentan el rango de posibilidades. Asimismo, el método de entrenamiento, cuenta con accesorios específicos para la perfecta práctica de esta disciplina deportiva.

Gracias a su versatilidad, Training Wall propone un cambio de modelo, con un equipamiento modular adaptable a cualquier espacio y desarrollado para poder impartir todos los tipos de entrenamientos habituales en la actualidad, desde las actividades conocidas como cuerpo- mente, hasta las sesiones de trabajo de más alta intensidad. Además gracias a su diseño innovador, los paneles de entrenamiento de Training Wall, pueden cubrir todas las necesidades en “cero” metros cuadrados. Esto permite diseñar espacios para un uso multidisciplinar, como salas de actividades dirigidas, centros de entrenamiento personal, clínicas de fisioterapia o centros de rehabilitación.

Que es Training Wall

Training Wall es un nuevo método de entrenamiento funcional al 100%, que permite llevar a cabo un ejercicio en verticalidad con el propio peso corporal, en el que se trabajan las extremidades superiores e inferiores de forma simultánea, y que implica un potente trabajo de los músculos estabilizadores del tronco, para mantener la alineación correcta del cuerpo en todo momento.

Training Wall se compone de paneles individuales colocados en la pared, que permiten cubrir el espacio del que se disponga. Cada panel consta de 9 agarres y 4 anclajes, para llevar a cabo movimientos de pies y manos que mejoran la coordinación general y la estabilización de las articulaciones implicadas. Este diseño de agarres permite acoplar de forma rápida y segura los Tools, con los que completar todas las necesidades para el entrenamiento, además de permitir una correcta técnica del ejercicio, y un buen aprendizaje. Actualmente el método Training Wall dispone de más de 20 accesorios para realizar todo tipo de configuraciones.

Datos de contacto:

e-deon.net

Comunicación · Diseño · Marketing

931929647

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Entretenimiento](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#) [Fitness](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>