



#1

FII ACTIV!

Știința din spatele antrenamentelor de forță

La fel ca în multe alte domenii, atunci când vine vorba despre antrenamentele de forță, "cunoașterea înseamnă putere"!

De cele mai multe ori principala barieră împotriva participării la un antrenament de forță o reprezintă complexitatea programelor de forță/rezistență sau lipsa de cunoștințe atunci când se ajunge într-o sală de forță.

Este foarte important ca această barieră să fie înlăturată și să se cunoască știința din spatele antrenamentelor de forță, modul în care se realizează corect exercițiile fizice (atât la sala

de forță, cât și acasă), iar programul de antrenament care este urmat să fie corespunzător nivelului de pregătire fizică de la momentul realizării acestuia.



Indiferent de nivelul de pregătire, informațiile care sunt oferite prin intermediul activităților non-formale realizate în cadrul proiectului "**Fii Activ!**" te vor ajuta să înveți, să înțelegi, dar și să realizezi mai bine exerciții fizice în cadrul antrenamentelor de forță sau în cazul altor activități fizice pe care le faci cu plăcere, fie individual, fie alături de un antrenor personal, de prieteni ori de familie.