

De más está decir que el mundo del Fitness está en continuo avance, cada vez trabajamos con más métodos de entrenamiento, más materiales que nos lo facilitan, más programas que nos ayudan a cumplir objetivos y sobre todo que nos dan la posibilidad de llegar a todo tipo de personas.

NRG BAG no es simplemente un material, es un concepto nuevo de ENTRENAMIENTO con un material DIFERENTE. Una actividad que se caracteriza por las posibilidades tan amplias que nos proporciona, comenzando por los diferentes enfoques de entrenamiento y cuyo objetivo común es la gran funcionalidad del ejercicio. Puedes realizar un gran trabajo individual o colectivo, tu eliges.

En el proyecto NRG BAG destacan dos métodos o sistemas de entrenamiento:

CHART WORKOUT: programa individual para entrenamiento personal o con pequeños grupos. Se trabaja en pareja y conlleva un seguimiento exhaustivo de la evolución física del practicante, que a la vez se controla a sí mismo en un proceso de constante motivación.

NRG BAG - CONTINUOUS TRAINING: programa para entrenamiento de grupo. Destinado a personas que quieren entrenar duro y ponerse realmente en forma. Combina de manera divertida y exigente todas las cualidades físicas, propio del Functional Training®.

La progresión, la lógica y la aplicación en la vida, e incluso en deportes u objetivos específicos (entrenamiento funcional) son características del trabajo NRG BAG.

El material que se utiliza en NRG-BAG es innovador, ofrece grandes posibilidades y es muy seguro para el practicante.

El saco con el que trabajamos, no es rígido lo que posibilita hacer lanzamientos contra el suelo, al aire, presiones con el cuerpo y también se caracteriza por trabajar la inestabilidad. Además podemos trabajar con sacos de diferentes pesos 6, 8 y 10 kg lo cual da la posibilidad de entrenar con colectivos distintos cumpliendo con los mismos objetivos, asegurando con ello un gran desarrollo de la resistencia.

Las dimensiones del saco lo hacen manejable, lo que nos permite la posibilidad de movernos en varios planos, en diferentes posiciones con o sin movimiento, lanzamientos...

Disponemos de diferentes agarres y manejo: diferenciando así los trabajos a realizar, activando musculatura del brazo que normalmente está anulada con materiales más rígidos (muñeca, antebrazo y toda la cadena que se activa a consecuencia de ello).

Podemos resumir el ENERGY BAG como:

Material multifunción + método progresivo de enseñanza (dificultad intensidad) + entrenamiento variado = ENERGY BAG

Un concepto diferente, una posibilidad más.

La mejor manera, **PRUÉBALO.....ADELANTE!**