

Entrenamiento funcional, el hit del verano y de todo el año: dónde realizarlo en Valle de Uco

15 enero, 2020



El entrenamiento funcional se convirtió en tendencia en los últimos años y su práctica se ha expandido en diferentes rincones del mundo. Se trata de una rutina que involucra el trabajo de todos los músculos del cuerpo. A diferencia de un entrenamiento de alto rendimiento, que podría acabar con nuestras ganas de volver a realizar ejercicio o de intentar llevar una vida saludable o "fit", esta innovación está dirigida a cualquier tipo de persona: jóvenes, adultos, personas con sobrepeso o bajo peso. Los ejercicios tienden a imitar movimientos cotidianos pero reforzando el trabajo muscular: saltar, subir escaleras, caminar, levantar objetos.

A través de Ucoguía, la guía de servicios del Valle de Uco te

mostramos dónde podés practicar entrenamiento funcional en la región, las propuestas son varias. Podés ver el listado de lugares con todos los datos requeridos en <https://ucoguia.com/?s=funcional&a=true&fbclid=IwAR3sB6RvVE5k3gL2-Wjg6xecryC-XIyFjwpZDKRx2sr3teNFGZiNJmr-eDM>

O si brindás una alternativa de entrenamiento funcional podés contactarte con El Cuco Digital y Ucoguía al 2622- 220749 y darte a conocer.