

# TREINAMENTO FUNCIONAL



CONSELHO REGIONAL  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
SANTA CATARINA

# FAÇA UM TREINO PROFISSIONAL

Baseado nos movimentos naturais do ser humano, o Treinamento Funcional utiliza ações como correr, girar, pular e empurrar para promover um ganho de força, equilíbrio, condicionamento, resistência e agilidade. Utilizando equipamentos como cordas, bolas e elásticos, trabalha com o peso do corpo para trabalhar músculos e articulações de forma global, desenvolvendo ainda a coordenação motora e a aptidão cardiorrespiratória.

- ✓ AGILIDADE
- ✓ RESISTÊNCIA FÍSICA
- ✓ FORÇA
- ✓ FLEXIBILIDADE
- ✓ EQUILÍBRIO

Procure orientação correta para a prática da atividade: o profissional de Educação Física é o único habilitado para prescrever e orientar exercícios físicos em qualquer modalidade, de acordo com a Lei Federal 9.696/98.

Conheça o profissional de Educação Física solicitando a apresentação da Cédula de Identidade Profissional, obrigatória durante a atividade.

