Unió de Federacions Esportives de Catalunya

WillPower & grace

un mètode d'entrenament per superar els teus límits



Coneixes l'última moda als Estats Units en entrenament? Us presentem una nova activitat que properament s'oferirà als Centres Esportius UFEC, el willPower & grace.

Es tracta d'un mètode d'entrenament creat l'any 2000 als Estats Units de la mà de Stacey Lei, formadora d'entrenadors, i que en els últims anys s'està expandint per altres països com Puerto Rico, Suècia o Anglaterra.

El willPower & grace és la nova moda en quant a entrenament de les celebrities americanes, com Sarah Jessica Parker. Aquest mètode arriba ara al nostre país de la mà de Chelo Gas i la seva sòcia. La Chelo ens explica en què consisteix.

Combina les activitats col·lectives més exitoses i les de millors resultats

Què és el willPower & grace?
Es tracta d'un sistema d'entrenament sense calçat i sense material que fusiona les activitats col·lectives més exitoses i les que tenen més bon resultat. El willPower és un entrenament de força, de resistència, de flexibilitat i d'equilibri que, a més, té una filosofia al darrere. Si ho traduïm, willpower vol dir força de voluntat; mentre fas aquest entrenament, la teva força de voluntat està present per superar els teus límits. Grace vol dir elegància. Saps quan en l'esport algú ho domina tant que fa que sigui fàcil allò que està fent? Doncs grace vol dir això. És allò que, encara que calgui molt d'esforç, quan ho estàs fent tot flueix. En resum, superar els teus límits i trencar amb les barreres per arribar on vulguis anar.

Quins beneficis aporta?
Com a beneficis globals cal destacar la millora de la força, de la resistència i de l'equilibri, a més de tots els beneficis que aporta el ioga o la meditació, perquè mentre estàs practicant aquesta activitat, estàs sempre connectant el teu cos amb el teu pensament. El fet d'entrenar sense calçat és un altre benefici. Sempre anem amb els peus dins les sabates i estem arribant a un punt que perdem part de la sensibilitat i la neurologia que connecta els peus amb el cos. D'aquesta manera, comences a activar la neurologia, per tant, comences a guanyar força, flexibilitat i mobilitat dels peus. Hi ha molts estudis que mostren que quan guanyes flexibilitat i força en els peus pots evitar moltes patologies del peu i de la columna. A vegades, el fet de treballar sense calçat i anar enfortint des de baix ajuda a que anem reequilibrant i alineant el nostre cos.

És un mètode que es pot regular segons el nivell d'entrenament de cada usuari.



A qui va dirigida aquesta activitat?
A tot tipus de públic, ja que és un mètode que es pot regular segons el nivell d'entrenament de cada usuari. Està concebut i creat per a que tothom es pugui adherir a la pràctica de l'exercici físic, divertir-se, gaudir-ne i treure uns beneficis. Són sessions que fetes dos cops per setmana la gent nota canvis ràpidament, inclús qui ja practica exercici físic. Als Estats Units, molts dels que fan willPower són corredors, escaladors i atletes que consideren aquesta activitat com un complement ideal als seus entrenaments per millorar la capacitat aeròbica, la força de resistència i la flexibilitat.

En què es diferencia d'altres activitats com el ioga o pilates?
El pilates treballa molt a nivell de resistència, però no es treballa el cardio; al ioga treballes més la flexibilitat i la concentració mental, però no treballes altres coses. Això, en canvi, és un entrenament funcional complet, es fusiona tot en una mateixa sessió.

exclusiu als centres UFEC