

FUERZA EN SUSPENSION (FS)

- *Define la musculatura*
- *Aumenta la fuerza y el equilibrio*
- *Trabaja piernas, brazos y abdomen integralmente*
- *Resultados visibles en pocas sesiones*

El trabajo en suspensión con elementos transmisores de tensión junto con una impecable técnica postural y respiratoria permiten mejorar simultáneamente el tono y la fuerza dedicando menos tiempo y reduciendo el riesgo de lesión.

A diferencia del trabajo de fuerza convencional en el que se entrenan los músculos de manera aislada, analítica, en FS se logran resultados muy evidentes dedicando mucho menos tiempo pues la exigencia técnica de los ejercicios permite que se trabajen simultáneamente los diferentes tipos de fibras de las líneas miofasciales que actúan de forma sinérgica.

Uno de los grupos musculares más beneficiado en esta disciplina es el abdomen debido a la aplicación de una correcta postura y técnica respiratoria que junto con el equilibrio hace que dicha musculatura se integre activándose junto con los grupos musculares de las extremidades y con respeto a la musculatura del suelo pélvico y a la estática visceral (posicionamiento de los órganos internos del abdomen).