

Rivoluzione Motoria

Mi chiamo Francesco Atanasio, sono un [Chinesiologo](#), Dottore in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, Dottore Magistrale in Scienze delle Attività Motorie Preventive e Adattate, e sono appassionato di sport e movimento, in tutte le sue forme.

Rivoluzione Motoria è l'innovativo metodo di allenamento integrato che ho creato e perfezionato negli ultimi 10 anni della mia vita professionale.

A chi si rivolge il metodo Rivoluzione Motoria?

E' rivolto a tutti gli sportivi, a tutti i professionisti che utilizzano la respirazione e il corpo, e a tutte le persone che desiderano:

- migliorare le performance sportive
- perfezionare il gesto atletico
- migliorare la propria postura
- perfezionare la propria tecnica respiratoria
- prevenire le algie e gli infortuni
- migliorare il proprio stato di fitness

Come nasce il metodo Rivoluzione Motoria?



DOTT. FRANCESCO ATANASIO

P. IVA: 06292850820

rievoluzionemotoria@gmail.com

+39 320 8050510

Il metodo Rievoluzione Motoria nasce dal desiderio di diffondere una pratica “consapevole e scientifica” dell’attività motoria e sportiva.

Rappresenta una sintesi delle principali evidenze scientifiche, acquisite attraverso i più recenti studi accademici, nel settore delle [scienze motorie e sportive](#).

L’obiettivo principale è trasmettere, a tutti i corsisti, le conoscenze scientifiche necessarie per imparare a gestire in modo autonomo e consapevole il proprio allenamento e per svolgere un’attività motoria e sportiva salutare, funzionale, piacevole ed equilibrata.

Abbiamo più di 750 muscoli e di 200 ossa: La nostra struttura osteo-articolare-muscolare ci consente sperimentare diverse forme di movimento!

“Riprendiamoci la nostra natura di esseri in movimento”

Su cosa si basa il metodo?

Il metodo è caratterizzato dall’allenamento integrato di tutte le capacità motorie, delle tecniche di ginnastica respiratoria e posturale:

- Capacità condizionali
 - Forza
 - Resistenza
 - Velocità
- Capacità coordinative



DOTT. FRANCESCO ATANASIO

P. IVA: 06292850820

rievoluzionemotoria@gmail.com

+39 320 8050510

- Generali (Ritmo, Equilibrio, Modulazione della forza, Reattività, Orientamento, Combinazione)
- Speciali (anticipazione motoria, fantasia motoria, creatività motoria)
- Mobilità articolare
- Stretching
- Tecniche di ginnastica posturale
- Tecniche di ginnastica respiratoria

Tutti gli esercizi e le tecniche di allenamento hanno le seguenti caratteristiche:

1. Possono essere apprese facilmente
2. Possono essere praticate in totale autonomia
3. Possono essere svolte al chiuso o all'aperto, a seconda delle possibilità
4. Possono essere svolte nei ritagli di tempo.



DOTT. FRANCESCO ATANASIO

P. IVA: 06292850820

rievoluzionemotoria@gmail.com

+39 320 8050510