

Posturale Ginnastica



Nell'80% dei casi la causa dei dolori alla schiena è da ricercare nelle posture scorrette che vengono mantenute durante la giornata lavorativa o scolastica, nella sedentarietà e nel sovrappeso e infine nello stress psicologico.

Cos'è la GINNASTICA POSTURALE

È un metodo che aiuta la conoscenza del proprio corpo in generale migliorando la percezione della colonna vertebrale, degli arti superiori e inferiori e le posizioni che queste parti del corpo assumono nello spazio.

Un programma di esercizi in grado di scoprire le zone del corpo rigide e dolorose e di verificare se l'immagine che si ha del corpo è reale o distorta. Una ginnastica quindi che porti ad acquisire la capacità di controllo del corpo, a migliorare la postura e l'utilizzo dello stesso.

Si avvale dei principi delle scuole di Bob Anderson, Mezières, Backschool, Souchart, Pilates.

Per chi sono indicati gli ESERCIZI POSTURALI?

Gli esercizi sono rivolti a tutte quelle persone che desiderano migliorare la propria postura ed imparare a muovere il proprio corpo in modo corretto; a tutte le persone a cui sono state diagnosticate patologie vertebrali di origine posturale; a persone che devono effettuare un recupero funzionale, anche dopo un intervento.

Possono effettuare la ginnastica posturale bambini, adolescenti, adulti, donne in gravidanza, anziani, sportivi

Quali sono gli obiettivi?

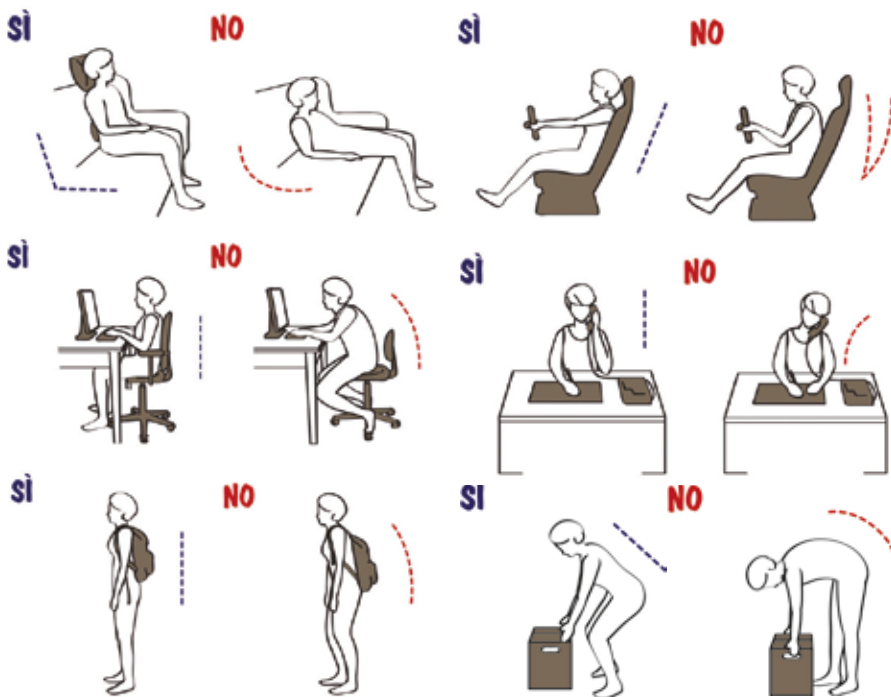
- Migliorare la percezione del corpo (esercizi propriocettivi/equilibrio/rinforzo)
- Migliorare la mobilità articolare (esercizi di mobilizzazione)
- Migliorare l'elasticità muscolare (esercizi di stretching)
- Migliorare l'azione dei muscoli posturali (posture e respirazione)

LA POSTURA DI OGNI GIORNO

La colonna vertebrale presenta 3 curve: lordosi cervicale, cifosi dorsale e lordosi lombare. L'importanza di queste curve deriva dal fatto che conferiscono resistenza e stabilità alla colonna vertebrale, soprattutto alle compressioni assiali, permettendo alla colonna di ammortizzare i carichi.

Durante le attività quotidiane e lavorative queste curve vengo spesso perse e si assumono atteggiamenti scorretti che portano ad accumulare tensioni muscolari.

Inoltre la posizione fissa, scorretta e mantenuta a lungo, porta ad avere mal di schiena anche perché i dischi della colonna vertebrale si disidratano. Il movimento, al contrario, favorisce l'irrorazione sanguigna (e quindi il nutrimento dei dischi intervertebrali), consente di mantenere la mobilità vertebrale facilitando il rilassamento dei muscoli, spesso contratti per le tensioni.



Come scegliere un programma POSTURALE: protocolli predefiniti o percorso individuale?

Modificare la postura di una persona è molto difficile, richiede grande competenza e professionalità. Per stabilire il programma di ginnastica posturale idoneo a risolvere il problema posturale che affligge una determinata persona è necessario effettuare una analisi approfondita iniziale ed analizzare di volta in volta quali sono le cause che stanno alla base di quella specifica alterazione posturale, modificando se necessario il programma individuale scegliendo esercizi idonei. La scelta degli esercizi deve essere scrupolosa e possedere il massimo di efficacia e funzionalità al raggiungimento del fine proposto.

**Affidati ai professionisti del benessere fisico:
Fitness Angels è il centro di personal training
a Lecco, Robbiate, Barzanò**



Per maggiori info contattaci direttamente: 039.9518059 | info@fitnessangels.it | www.fitnessangels.it