

A chi è rivolta?

A chi soffre di algie cervicali, lombari e mal di schiena;

A chi presenta problemi alla colonna vertebrale come scoliosi, ernie del disco, spondilolisi e spondilolistesi;

A chi ha sostenuto operazioni importanti ed è in fase di recupero;

A chi è inattivo da molto tempo;

A chi cerca un'attività dolce per tonificare il proprio corpo senza traumi particolari;

A chi cerca di ristabilire un equilibrio posturale ed un allineamento del corpo.

 Quando?

Lunedì e Giovedì
dalle ore 10:00 alle 11:00

 Dove?

Centro sportivo Quadri
Via Abate Crippa 38 - 24047 Treviglio BG



Ginnastica posturale



Benefici ✓

- ✓ Sviluppa forza, flessibilità e coordinazione nei movimenti
- ✓ Aumenta la consapevolezza del proprio corpo
- ✓ Migliora il controllo del corpo
- ✓ Insegna la corretta attivazione muscolare
- ✓ Corregge la postura e guida verso un corretto allineamento corporeo
- ✓ Migliora l'equilibrio e la propriocezione del corpo
- ✓ Promuove il rilassamento ed il rilascio delle tensioni muscolari;
- ✓ Costituisce un'attività sicura, senza impatti, perciò adatta a tutti;
- ✓ Aiuta a mantenere la struttura muscolare ed ossea in buono stato.



Obiettivi 🎯

- 🎯 **FORZA**
Esercizi per aumentare la forza e la forza resistente dell'intero apparato muscolare nonché dei muscoli posturali.
- 🎯 **MOBILITÀ ARTICOLARE**
Esercizi per incrementare il "range" di movimento (ROM) delle articolazioni mobili al fine di migliorare i movimenti.
- 🎯 **COORDINAZIONE**
Insieme dei movimenti anche combinati per allenare il corpo e la mente. Esercizi di coordinazione, associazione o dissociazione dei segmenti corporei.
- 🎯 **EQUILIBRIO**
Esercizi per lo sviluppo dell'equilibrio.
- 🎯 **PROPRIOCEZIONE E COSAPEVOLEZZA DEI MOVIMENTI**
Esercizi proposti anche in forma lenta per dare il tempo di concentrarsi sul proprio corpo ed isolare il lavoro muscolare prendendo consapevolezza del proprio corpo e dei propri movimenti.