

PANCAFIT

Che cos'è

Pancafit è una tecnica di lavoro per il riequilibrio posturale, che permette di ritrovare il benessere della schiena e di tutte le strutture ossee e muscolari mediante particolari esercizi eseguiti in postura corretta.

A che cosa serve

La pancafit® serve ad allenare la flessibilità muscolare in modo globale. Se da un lato i muscoli sono capaci di contrarsi in modo attivo, non sono invece in grado di allungarsi se non in modo passivo. Ipo mobilità, alterazioni posturali e paramorfismi sono disagi estremamente diffusi; è quindi evidente che l'apparato locomotore abbia bisogno di maggior cura per conservare il proprio equilibrio.

- Persone afflitte da lombalgia, dolore cervicale, contratture alle spalle, dolori articolari, pubalgia ecc.;
- Persone che vogliono riabilitare la muscolatura dopo un trauma;
- Persone che vogliono riequilibrare la propria postura;
- Atleti di ogni disciplina che vogliono migliorare la propria performance sportiva;
- Persone che abbiano difficoltà a rilassarsi e che vogliono scaricare le proprie tensioni e il proprio bagaglio emozionale.

Come si pratica

Con pancafit, vengono organizzati gruppi che vanno dalle 7/8 persone e più in cui verranno effettuati esercizi standard per il riequilibrio posturale (adatto a utenti sani che si siano già sottoposti a sedute di personal o di coaching e che vogliono mantenere nel tempo i risultati ottenuti).

Chi può praticarlo

Tutti coloro che vogliono alleviare patologie o infiammazioni della schiena o gambe.

