

POSTURAL FIT



Che cos'è

La ginnastica posturale utilizza il movimento equilibrato e consapevole, la respirazione e il rilassamento neuro-muscolare per migliorare le funzioni motorie e la postura, prevenendo l'insorgenza di lesioni e dolori.

A che cosa serve

Tra i diversi benefici, quelli che oggi evidenziamo sono l'elasticità e la mobilità. Inoltre, permette alla colonna vertebrale di essere alleviata dalle tensioni e in questo modo si evitano disturbi generali e di disagio. Adottando una postura adeguata saremo in grado di evitare lesioni e dolori articolari. Questi allenamenti ci permettono anche di avere un miglior tono muscolare e di ottenere un respiro migliore, ed una migliore consapevolezza del nostro corpo.

Come si pratica

L'allenamento dura 50 min e migliorerà la vostra forma fisica generale, la vostra postura, e tonificherà i muscoli dalla testa alle dita dei piedi!

Chi può praticarlo

Questo tipo di ginnastica è altamente raccomandato per coloro che hanno posture scorrette, tensioni muscolari e lavori molto sedentari. È importante che la persona capisca quello che sta facendo con il suo corpo quando si esegue la ginnastica correttiva, dovrebbe essere consapevole degli esercizi e concentrarsi pienamente su ciascuno di essi.

