

GINNASTICA POSTURALE



COS'è: ginnastica a corpo libero mirata all'autocorrezione di atteggiamenti posturali errati che portano a limitazioni funzionali e strutturali.

PER CHI?: soggetti di tutte le età con disordini scheletrici

- Iperlordosi
- Ipercifosi
- scapole alate
- atteggiamenti scoliotici
- scoliosi
- cervicalgie croniche
- lombalgie croniche
- spondiliti
- spondilolistesi
- stretto toracico
- ernie
- protusioni

A COSA SERVE?: Mira **a limitare l'evoluzione dei difetti del portamento** in cui ci siano delle alterazioni morfologiche strutturali e correggere gli squilibri muscolo - legamentosi che provocano alterazioni nella forma e nella funzione di uno o più distretti corporei.

Gli effetti ottenibili sono duplici. A un aspetto strettamente antalgico, con una notevole riduzione dei problemi esistenti mentre ci si avvicina alla postura ideale, se ne affianca uno, non meno importante, di tipo preventivo: più il corpo tende alla corretta posizione, minore è il rischio che si aggravino sintomatologie come quelle citate.