



GINNASTICA POSTURALE

Corso a cura di Serena Coppo di Anima e Danza ASD

Premessa

La ginnastica posturale è un ottimo rimedio a patologie e disturbi legati alla colonna vertebrale, volta a migliorare la nostra postura.

E' una disciplina che ha come obiettivo quello di migliorare la postura tramite un percorso di rinforzo del tono muscolare. I problemi posturali possono infatti essere la causa di numerosi dolori e fastidi che vanno da un semplice mal di schiena a problemi più importanti, come ad esempio scoliosi o cifosi.

Obiettivi e finalità

La ginnastica posturale è ideale sia per chi vuole prevenire dolori o problematiche particolari, sia per chi soffre di dolori muscolari, articolari o difetti posturali. Inoltre, questa disciplina è perfetta anche per chi pratica sport e desidera aumentare le proprie prestazioni ed evitare infortuni.

Ecco quali sono i benefici che si possono ottenere attraverso degli specifici corsi di ginnastica posturale:

- Migliorare la postura e acquisire gli adeguati schemi motori
- Prevenire dolori articolari e muscolari
- Sciogliere le tensioni muscolari e articolari
- Rinforzare tutta la muscolatura che viene coinvolta nell'equilibrio
- Migliorare l'elasticità, la coordinazione e le abilità motorie
- Migliorare la gestione dello stress grazie a una corretta respirazione
- Aumentare le performance sportive



Modalità di lavoro

Gli esercizi di ginnastica posturale affinano la percezione stessa del corpo e, quindi, aiutano non solo a migliorare la postura globale, ma anche la capacità dell'individuo di muoversi o stare seduto nel corso della giornata. L'obiettivo fondamentale della ginnastica posturale è perciò la qualità e non la ripetizione osannata degli esercizi o dei movimenti.

Gli elementi cardine della ginnastica posturale sono:

- qualità del movimento e fine consapevolezza di ciò che si sta eseguendo;
- movimenti lenti e controllati, nei quali si esprimono delle contrazioni di picco e isometriche;
- avere un buon equilibrio nell'allenamento dei muscoli fasici e quelli tonici;
- possedere una buona mobilità articolare e flessibilità muscolare, che devono essere in relazione alle capacità soggettive di ognuno;
- acquisire gli adeguati schemi motori e il controllo dei diversi segmenti corporei nella quotidianità;
- eseguire le esercitazioni prestando molta attenzione alle fasi respiratorie che a seconda dell'obiettivo possono variare.

Informazioni tecniche

Destinatari: il corso è rivolto agli adulti. Ai partecipanti si richiede di indossare un abbigliamento comodo sportivo, di portare un paio di calzini e un tappetino da palestra. E' consigliabile non indossare accessori che potrebbero limitare l'allenamento. Si chiede inoltre di portare con sé dell'acqua. L'eventuale utilizzo/acquisto di altri attrezzi per l'allenamento sarà concordato con l'insegnante.

Giorni e orari: lunedì e mercoledì dalle 10:10 alle 11:10 oppure lunedì 17:50-18:50

Durata del corso: annuale.

Costi: abbonamento 2 giorni/settimana 50 €, abbonamento 1 giorno/settimana 35 €