

Studio di Fisioterapia e Riabilitazione
Alessandro Sarzi Puttini

via F. Filzi, 1 - Mantova Tel. 348 5148049

Dolori alla schiena, al collo, alle articolazioni?

Problemi legati ad una postura scorretta?

Ritrova il benessere con la



Ginnastica Dolce

Lo scopo del corso è ritrovare il benessere psicofisico attraverso esercizi di mobilità delle articolazioni (ginocchio, anche, schiena, spalle), di allungamento e potenziamento muscolare, di attivazione dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

Agli effetti benefici dello **stretching** vengono associati esercizi specifici per il riequilibrio delle curve della colonna vertebrale (cervicale, dorsale, lombare), favorendo l'adozione di una **corretta postura**. Inoltre il miglioramento della propria condizione psicofisica è fondamentale nella prevenzione di malattie come l'ipertensione, il diabete, l'obesità, il colesterolo e l'osteoporosi.

A chi è adatta la ginnastica dolce: alle persone di tutte le età che non hanno mai fatto ginnastica o che sono 'fuori allenamento'; a chi è affetto da problemi di artrosi o da dolori a schiena, collo e articolazioni; alle donne in stato di gravidanza.

Metodo personalizzato: attraverso i due incontri settimanali in piccoli gruppi (massimo 6 persone), ogni partecipante può essere seguito individualmente, in base ai propri problemi specifici: è questo il segreto per garantire la reale efficacia dell'attività.