

FITNESS POSTURALE

Dall'analisi posturale al programma personalizzato

Per proporre un vero "PERSONAL TRAINING" ed elaborare una scheda d'allenamento che si possa definire "PERSONALIZZATA", è necessario integrare alle "classiche" informazioni anche quelle inerenti la POSTURA.

L'**osservazione posturale** in situazione statica deve essere una competenza specifica del P.T., e può fornire indicazioni macroscopiche per correggere, sostituire, evitare, definire l'inserimento dei consueti esercizi della sala pesi.



Partendo dal concetto di **postura**, che è l'allineamento ideale del corpo rispetto a parametri anatomico-funzionali predefiniti, si osserva che ogni persona quotidianamente è soggetta a delle situazioni (attività lavorative, posizioni scorrette, attività sportive, traumi, ecc.) che tendono ad alterare questo equilibrio. La reiterazione di queste situazioni porta al disallineamento rispetto ai parametri ideali e alla creazione di compensazioni che possono anche presentarsi con sintomi dolorosi.



Quando parliamo di **fitness posturale** si deve partire dall'analisi posturale e funzionale del soggetto per valutare gli eventuali squilibri e disallineamenti. Il primo obiettivo sarà ristabilire l'equilibrio e solo in un secondo tempo si potrà sottoporre la persona ad allenamenti condizionanti. Lavorare senza particolari attenzioni su una struttura non allineata correttamente non farà altro che peggiorare la situazione iniziale.

ORARIO PALEXTRA 2010-2011

Lunedì	Martedì	Merc.	Giovedì	Venerdì
13.15 Tonic	9.00 New Age	13.15 Tonic	9.00 New Age	13.15 Tonic
18.00 T.T.S.	17.30 N.S.T.	18.00 T.T.S.	17.30 N.S.T.	
19.00 Total Body	18.30 <u>Bio</u> <u>ginnastica</u>	19.00 Total Body	18.00 <u>Pilates</u>	18.30 <u>Body</u> <u>Mind</u>
19.00 Piloga			19.00 <u>Spinning</u>	
20.00 Piloga				

CORSI EXTRA



T-GROUP mar. 19.00 sab. 10.00

FITNESS POSTURALE
(SU APPUNTAMENTO)

SPINNING RADDOPPIA sab 11.00

T-GROUP

Ecco come rendere divertente, dinamica e coinvolgente una seduta di allenamento personalizzata in sala pesi:

Si chiama **Group Training (o T-Group)**, l'allenamento che unisce efficacemente tonificazione e cardio fitness; che antepone le esigenze del singolo, dando spazio alla socializzazione.

Il **T-Group** è un allenamento a circuito, mirato e svolto in sala pesi, con il supporto di ergometri e macchine isotoniche; la durata della seduta è 60 minuti, con un massimo di 8 partecipanti seguiti e monitorati costantemente da un istruttore che non tradirà le vostre aspettative!



Il **T-Group** è rivolto a tutti coloro che desiderano unire l'efficacia di una seduta di allenamento intensa individuale e personalizzata ad un momento di condivisione e divertimento collettivo.



T-GROUP mar. 19.00 sab. 10.00