

Che cos'è il POSTURAL TRAINING?

Il Postural Training è un programma di allenamento che ha lo scopo di riportare il corpo alla sua naturale funzione articolare migliorandone l'allineamento.

Da esercizi di mobilizzazione articolare e stretching muscolare si passerà via via ad una lezione dinamica che prevede serie coreografate ed armoniose di allungamenti, inserendo nel programma sia esercizi posturali, sia sequenze Pilates che posizioni Yoga.



POSTURAL TRAINING

*MARTEDÌ E GIOVEDÌ
ORE 9.00/10.00*

*SALA DANZA
PALESTRA FRANCO GALLINI
VIA UNGARESCA-PN*

INSEGNANTE: DANIELA SEDRAN

e-mail: info@pnfit.it

Web: www.pnfit.it



POSTURAL TRAINING



- ◆ Migliorare l'elasticità muscolare
- ◆ Mantenere la mobilità articolare
- ◆ Riequilibrare le curve fisiologiche
- ◆ Migliorare la percezione corporea
- ◆ Eliminare la tensione emotiva
- ◆ Scaricare lo stress



- ◆ E' training adatto a tutti
- ◆ Per donne, uomini, ragazzi
- ◆ Soprattutto nei ragazzi/e adolescenti è ottimo per correggere in tempo i difetti dati dalla posizione sedentaria

POSTURA

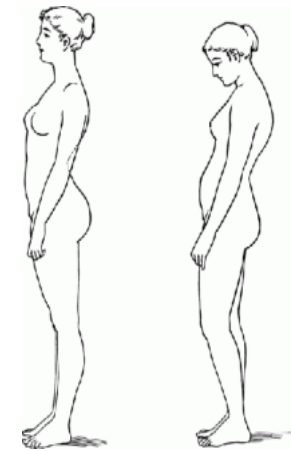
La postura è l'allineamento ideale del corpo che dev'essere mantenuta sia durante le posizioni statiche che in movimento.

Il nostro corpo perde il suo allineamento a causa di posizioni errate mantenute quotidianamente.



ALLINEAMENTO IDEALE

L'allineamento ideale è dato dall'insieme di tutte le articolazioni del nostro corpo che dovrebbero essere allineate contemporaneamente in un determinato momento. Questo equilibrio può essere perso. Il corpo perde il suo allineamento quando alcuni muscoli diventano troppo forti rispetto ad altri che, di conseguenza, o sono troppo deboli, o meno forti.



Confronto tra postura corretta e vizi di postura che possiamo tenere nell'arco della giornata.