

PILATES

Rieducazione posturale con il metodo

È un insieme di esercizi che migliora la postura, dona maggiore armonia e fluidità ai movimenti, rende elastiche le articolazioni e tonifica la muscolatura.

Attraverso l'applicazione delle posture terapeutiche si possono stabilire relazioni di causa-effetto focalizzando l'origine del problema ed eliminandolo.

Questa tecnica utilizza specifiche attrezzature:

- L'**UNIVERSAL REFORMER** è un carrello mobile inserito su una struttura simile ad un lettino, che consente di lavorare in maniera dinamica agendo su tutti i gruppi muscolari
- La **CADILLAC** è una struttura a baldacchino che utilizza una serie di molle con resistenza variabile per accrescere la componente propriocettiva del lavoro neuromuscolare
- La **BIG BARREL** è un dispositivo in legno con un'imbottitura semicilindrica impiegata per stabilizzare il cingolo pelvico e rafforzare la muscolatura addominale

L'integrazione di queste metodiche ha notevoli campi di applicazione:

- Persone affette da dolori alla colonna vertebrale
- Sportivi che necessitano di riabilitazione post-traumatica
- Adolescenti che presentano vizi posturali
- Anziani che vogliono migliorare l'elasticità e la mobilità articolare
- Riabilitazione pre e post chirurgica

Seduta individuale € 70,00

10 Sedute individuali € 480,00