

Ginnastica posturale alla piscina di Solbate

Pubblicato: Lunedì 23 Aprile 2018



La ginnastica posturale, spesso chiamata anche postural training è considerata da specialisti come i fisioterapisti sportivi uno strumento indispensabile per fare un lavoro mirato e personalizzato sull'individuo. Del resto, si sa che non siamo tutti uguali, e quindi, prima di avventurarsi nella scelta di una disciplina sportiva **sarebbe sempre consigliabile sentire il parere di un esperto trainer** certificato che possa indirizzarci verso il training più adatto a noi.

Da qualche mese la **Piscina di Solbate Olona** ha avviato un programma di fitness personalizzato da svolgere presso **la Palestra che prevede sia un allenamento ad personam**, sia incontri di recupero funzionale e riabilitativo in caso di problematiche più complesse. Il programma parte da una scheda di profilazione personale, per poi svilupparsi in sedute individuali o a gruppi con il Personal Training. Ma come funziona l'esercizio terapeutico? **Quando fare ginnastica correttiva?** Come può essere usata nel migliore dei modi all'interno di un trattamento fisioterapico per combattere i dolori alla cervicale, le ernie e il dolore lombare? Per informazioni o chiarimenti [potete cliccare su questo link](#).

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it