

RILASSAMENTO:

LA CHIAVE VERSO IL RINNOVAMENTO

È fondamentale comprendere l'importanza centrale del rilassamento associato a qualsiasi forma di esercitazione fisica.

La maggior parte delle esercitazioni fisiche tendono ad incrementare la tensione muscolare in seguito al notevole impegno mentale e allo sforzo fisico implicato in queste attività.

Mentre una più intensa tensione muscolare apporta una maggiore quantità di sangue ai muscoli, diminuisce altresì il flusso sanguigno o gli organi vitali e tutto questo accresce il rischio di lesioni.

Perciò è essenziale il riscaldamento prima di qualsiasi esercizio, ed il rilassamento dopo di essi, per minimizzare la tensione muscolare.

Il rilassamento prima e dopo lo sforzo, consente ai muscoli di allungarsi, aumentando il flusso sanguigno verso gli organi vitali.



Corso di Gruppo:
ogni Lunedì alle ore 20,00



Centro di Fisioterapia, riabilitazione e
medicines manuali integrate

Via S. Agnese 2/b - 36016 Thiene (VI)

Tel. 347/4294707 347/1718198

328/9778677

www.kihorus.it

GINNASTICA

ENERGETICA POSTURALE



La struttura muscolo-scheletrica è l'impalcatura del nostro corpo: ne determina la forma, influenza le funzioni, condiziona i movimenti e può alterare la psiche.

La sua deformazione è dispendiosa energeticamente e perturba la sensibilità.

Un'analisi ben fatta della morfologia rivela in effetti quali gruppi muscolari statici si sono retratti al punto di modificare la posizione naturale del nostro scheletro.

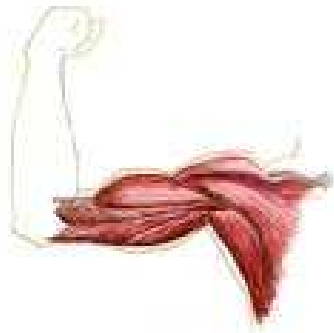
Saper riconoscere le nostre catene muscolari più rigide è la condizione fondamentale alla base di ogni esercitazione posturale.

Una corretta e costante esecuzione di questo tipo di ginnastica permette, grazie al rimodellamento delle forme e al riequilibrio della struttura, di ritrovare salute, forza e bellezza.

Un muscolo rigido è debole allo stesso modo di un muscolo eccessivamente tirato.

La forza muscolare è direttamente proporzionale all'elasticità, un muscolo rigido diventa debole.... per essere troppo forte.

Cercare di muscolizzare gli statici al punto di irrigidirli, non fa che indebolirli ed è questo che vediamo molto spesso fare oggi in molte discipline sportive



UN GESTO SARÀ TANTO PIÙ EFFICACE QUANTO PIÙ MUSCOLI CHE LO REALIZZANO SARANNO PREVENTIVAMENTE STIRATI.



Vantaggi della ginnastica energetica posturale

I benefici che si possono ottenere con la pratica di questa ginnastica sono innumerevoli, tra quelli che meritano particolare citazione troviamo i seguenti:

- Diminuzione fastidi articolari
- Regolarizzazione peso corporeo
- Minor dispendio energetico giornaliero
- Migliore circolazione sanguigna
- Miglioramento apparato endocrino
- Aumento energetico significativo
- Miglioramento digestivo
- Allevia osteoporosi e artriti
- Previene e attenua i dolori lombari
- Sensibili miglioramenti respiratori
- Regolarizzazione ciclo mestruale
- Miglioramento dell'umore
- Miglioramento della memoria
- Miglioramento dell'equilibrio
- Rallentamento del processo di invecchiamento
- Miglioramento sensibile della flessibilità e dell'elasticità
- Diminuzione delle ipertonicità muscolari
- Effetti benefici sul rilassamento



Muscoli Statici e Dinamici

I muscoli della statica ci ergono contro la gravità, sono fibrosi ed hanno un forte tono.

Rappresentano i 2/3 di tutta la nostra muscolatura.

Tenere la stazione eretta è talmente essenziale che il lavoro di questi muscoli non cessa mai neanche a riposo.

Questi ci tengono in piedi attraverso il loro tono e ci permettono gli spostamenti con la loro contrazione.

I muscoli della dinamica si comportano diversamente: terminata la loro contrazione, poiché non sono indispensabili alla posizione eretta, ritornano alla loro decontrazione naturale.

I muscoli dinamici hanno sempre tendenza al rilassamento, gli statici al raccorciamento

Da queste premesse appare evidente l'importanza di effettuare un lavoro mirato al bilanciamento di queste muscolature, si lavorerà tendenzialmente per rinforzare, dove necessario i muscoli dinamici e per rilasciare quelli statici

