

AREA SALUTE MOTORIA

AREA ATTIVA

ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA

- Mini gruppo di lavoro funzionale in palestra
- Lavoro individuale personalizzato in palestra

Obiettivi

1. Ripristino funzioni motorie
2. Riduzione complicazioni
3. Riduzione recidive

AREA PASSIVA

- Massoterapia
- Tecar terapia

Obiettivi

1. Riduzione stato infiammatorio
2. Riduzione contratture
3. Recupero normotono muscolare

Trattamento di:
Cervicalgia,
dorsalgia,
lombalgia,
cervicobrachialgia,
lombosciatalgia,
lombocruralgia,
sindromi vertebrali,
ecc...

Le attività svolte in palestra sono studiate e adattate su misura dell'individuo, tenendo conto delle sue problematiche e degli obiettivi che vengono prefissati in sincronia con i nostri specialisti.

Gli esercizi che verranno svolti in palestra saranno a corpo libero o con l'ausilio di piccole attrezzature, sempre sotto il controllo di un laureato in scienze motorie.

ATTIVITÀ SVOLTE

- **Ginnastica individuale e personalizzata**
- **Ginnastica in mini classi**
- **Ginnastica posturale**

COS'È LA TECAR

La Tecarterapia è un trattamento elettromedicale che permette un più veloce recupero da traumi e patologie infiammatorie dell'apparato muscolo-scheletrico.

Gli effetti biologici principali della Tecar sono essenzialmente tre: aumento del microcircolo, vasodilatazione e incremento della temperatura interna.

A CHI È INDICATA?

Questa terapia, sempre prescritta da uno specialista, trova largo impiego nel recupero dagli infortuni, quali distorsioni, lesioni muscolo/tendinee (stiramenti e strappi), tendiniti, borsiti, traumi ossei, lombalgie, sciatalgie, artrosi e infiammazioni osteoarticolari

La **massoterapia** è un massaggio terapeutico dei tessuti muscolari, tendinei e connettivali, praticato con le mani e con l'obiettivo principale di prevenire le malattie dell'apparato muscolo-scheletrico o riabilitare i soggetti che ne sono affetti.

La massoterapia è utile, a sportivi e non, in caso di:

- Muscolatura contratta;
- Muscolatura dolente;
- Contratture o indurimenti tendineo;
- Stress psicofisico;
- Ritenzione idrica.