

SANVITESE - CORSI ADULTI

GINNASTICA DOLCE

La ginnastica dolce è un'attività fisica a bassa intensità basata su movimenti lenti, fluidi e controllati ed è progettata come approccio graduale e sicuro al movimento e per allenare il corpo senza sovraccaricare muscoli e articolazioni.

E' un'attività a basso impatto basata su movimenti liberi e rilassanti, con l'obiettivo principale di sciogliere le tensioni e mantenere elastiche le articolazioni. La ginnastica dolce migliora la flessibilità e la mobilità articolare e riduce stress e ansia favorendo pure il benessere mentale.

L'obiettivo è quello di allenare il corpo senza stressarlo in maniera eccessiva. Gli esercizi che vengono proposti sono in genere una serie di allungamenti, di stretching, di distensioni e tonificazione addominale che esercitano la flessibilità del tono muscolare e lavorano sulle articolazioni. Importanti poi sono i movimenti per la distensione della colonna vertebrale spesso causa di rigidità e mal di schiena.

Si eseguono esercizi a corpo libero senza pesi o movimenti veloci allo scopo di tonificare la muscolatura in profondità senza affaticare troppo l'organismo. Gli esercizi proposti sono studiati per evitare traumi o contratture e viene insegnata l'integrazione della respirazione diaframmatica per favorire il rilassamento.

È ideale per chi conduce una vita sedentaria e per gli anziani; è utile per mantenere l'autonomia motoria, per prevenire le cadute e per la riabilitazione o il sollievo da dolori cronici.