

SANVITESE - CORSI ADULTI

GINNASTICA POSTURALE

Quest'attività motoria ha l'obiettivo di migliorare le posture (posizioni corporee) attraverso il rinforzo del tono muscolare. Ma perché è così importante? La ginnastica posturale, che sia antalgica (contro il dolore) o a scopo preventivo, aiuta a prendersi cura del proprio corpo attraverso trattamenti dedicati ai muscoli statici e dinamici, che sono le strutture deputate al sostegno e al movimento. Questi muscoli possono infatti andare incontro a rigidità, accorciamenti e debolezza, condizioni che hanno effetti negativi diretti sulle posture corporali. L'educazione e la rieducazione posturale sono utili a qualsiasi età. Infatti esiste la ginnastica posturale per i bambini e per i ragazzi, così come la ginnastica posturale per gli anziani. In generale questo tipo di movimento è utile per la cervicale, contro dolori alle spalle o per combattere l'odioso mal di schiena. Tra i principali fattori di rischio del mal di schiena ci sono la postura scorretta e la muscolatura debole, entrambi problemi che possono essere contrastati attraverso quest'attività.

Ma è consigliabile una "ginnastica posturale fai da te"? Meglio rivolgersi a uno specialista, che possa guidare in un percorso ad hoc a seconda del caso specifico. Poniamo ci sia un'ernia del disco o un'alterazione di una curva della colonna vertebrale (lordosi o cifosi); in questi casi potrebbero esserci esercizi da evitare. L'insegnante potrà quindi indirizzare verso sedute individuali o ginnastica posturale di gruppo, indicherà eventuali esercizi da fare a casa, gli strumenti da utilizzare (panca, palla, elastici...) e quante volte a settimana fare ginnastica.