Abbi cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi vivere

Mal di schiena e dolori articolari

Una postura sbagliata è tra le cause principali dei dolori alla schiena, al collo, alle spalle; non solo, nel corso del tempo la postura errata può portare a patologie più gravi soprattutto a carico della schiena.
La ginnastica posturale consiste in una serie di semplici esercizi che hanno lo scopo di rimettere la struttura muscolo-scheletrica in equilibrio e di permettere al corpo di assumere la giusta postura evitando, così, che si presentino una serie di fastidiosi sintomi che possono cronicizzare con il tempo, diventando più difficili da curare.

Over 50

Diversi studi hanno dimostrato che l'attività fisica è in grado di rallentare l'invecchiamento dell'organismo.
Praticare una adeguata attività fisica, aiuta il corpo a mantenersi in salute e a rallentare l'orologio biologico. Per investire sulla propria salute è importante iniziare con un programma di allenamento graduale, che rispetti la condizione fisica di partenza (età, eventuali patologie, necessità personali) e farlo diventare una sana abitudine. Qualsiasi età va bene per iniziare a prendersi cura di sé stessi attraverso l'attività fisica, l'importante è praticarla regolarmente nel corso della vita.

Sovrappeso

Più di un terzo della popolazione italiana è in sovrappeso e la percentuale aumenta di anno in anno.
Il sovrappeso, così come la sedentarietà, sono tra le principale cause di malattie cardiovascolari, tumori e diabete e quindi, fattori di rischio per morte precoce nelle società industrializzate. Pertanto, il dimagrimento non deve essere inteso solo una questione estetica ma deve essere adoperato anche come una vera e propria terapia di interesse medico. Ovviamente, il miglior sistema per dimagrire è adottare un piano alimentare corretto e fare attività fisica costante per permettere al corpo di bruciare più energia e soprattutto, di stabilizzare i risultati ottenuti per evitare non solo di riacquistare i chili persi in un primo momento, ma addirittura di aumentarli.

Collaborano con noi dei nutrizionisti per aiutare e supportare i clienti con piani alimentari adeguati ai loro percorsi di allenamento e al loro stile di vita.

Interventi chirurgici e traumi

Di solito dopo episodi del genere, dopo un primo periodo durante il quale un fisioterapista si occuperà di voi, il corpo avrà necessità di essere ri-educato al movimento attraverso un percorso di ginnastica chiamato RIEDUCAZIONE FUNZIONALE.

Ri-educare significa letteralmente educare nuovamente una funzione, quindi si presuppone che si sia perso il corretto uso di un sistema che va riportato pian piano alla sua normale funzionalità.
Lo scopo della rieducazione funzionale non è solo recuperare la forza dei muscoli in difficoltà attraverso il progressivo aumento dei carichi di lavoro, ma anche ristabilire il corretto rapporto di forza, lunghezza e tempo di attivazione dei muscoli che vengono implicati in ogni movimento. Questo avviene proponendo una sequenza didattica di esercizi che dal semplice vanno al più complesso nel rispetto dei tempi e delle capacità di apprendimento motorio del paziente.

Alleniamo il nostro cuore

Il cuore è un muscolo e come tale va allenato affinché possa funzionare al meglio.
L'allenamento cardiovascolare si riferisce a qualsiasi forma di esercizio che elevi la frequenza cardiaca e la mantenga per un periodo di tempo più lungo; in questo modo, il cuore aumenterà la sua capacità di assorbire più sangue con ogni contrazione migliorando anche la sua efficacia; in poco tempo il tuo corpo sarà condizionato da questo tipo di allenamento e ti sentirai pieno di energia anche nelle attività quotidiane.
Da non dimenticare, inoltre, che con questo tipo di allenamento si riduce la pressione arteriosa, si abbassano i livelli di colesterolo nel sangue, il diabete migliora e si controlla il peso corporeo, soprattutto se viene associata all'allenamento una dieta sana e bilanciata.

I professionisti che collaborano con noi

Fisioterapista: Dott. Alessandro Buro
Nutrizionisti: Dott. Diego Audinetti - Dott. Gianluca Fedeli

I NOSTRI SERVIZI DI PERSONAL TRAINING

Rieducazione Posturale e Funzionale
Ginnastica per Mal di Schiena
Dimagrimento
Sala Pesi e Corsi Fitness

Perché allenarsi con un Personal Trainer ONE TO ONE

- **Per rieducare le proprie capacità motorie** ridotte a causa di un trauma o di un intervento chirurgico o perché affetti da patologie di natura muscolo-osteo-articolare (mal di schiena tra le più comuni).
- **Perché non si è mai frequentata una palestra o si ha timore a farlo:** in questo caso un percorso iniziale con un Personal Trainer permette di imparare correttamente gli esercizi fondamentali, acquisire sicurezza, essere supportati e motivati e continuare con più consapevolezza e autonomia il proprio percorso di allenamento all'interno della palestra.
- **Perché dobbiamo fare una preparazione tecnica specifica** e abbiamo bisogno di una persona che ci dedichi interamente attenzione per raggiungere in tempi brevi e in modo ottimale gli obiettivi.

Perché allenarsi in Small Group Training

- **I gruppi di allenamento sono formati da non più di 5 persone** e vengono svolti in una sala riservata lontano da tutti gli altri ospiti.
- Con una classe di sole 5 unità **il personal trainer riesce ad adattare la sessione di allenamento tenendo conto delle esigenze**, delle peculiarità e degli obiettivi di ciascun partecipante, offrendo un servizio mirato sulla persona.
- Chi ha timore di allenarsi in un ambiente affollato, può trovare con questa modalità di allenamento il modo ideale per prendersi cura di sé in tutta sicurezza.

Perché allenarsi con un Personal Trainer a domicilio

- **Per chi vuole migliorare il suo stato fisico e motorio ma si trova in difficoltà a venire in palestra, oppure preferisce allenarsi nella propria casa.**

Via K. Wojtyla, 6
Pian di Laura - Crespina Lorenzana (PI)
Tel. 050 662892

Via Prov.le del Commercio 1/b
Capannoli (Pi)
Tel 0587 609988

www.palestramylife.it

Master Club Soc. Sportiva Dilettantistica s.r.l. è unsa società affiliata agli enti/federazione di promozione sportiva riconosciuta dal CONI, come ASI con affiliazione n. TOS-PI0197 registro CONI N. 310404. L'attività di propaganda è in funzione degli scopi istituzionali e necessaria per lo sviluppo e la divulgazione dello sport dilettantistico nazionale. Per colore che faranno domanda per la pratica dell'attività istituzionale, la società provvederà al tesseramento ASI, ovvero all'Ente Sportivo a cui la nostra società è affiliata.