



CHE COS'E' L'ALLENAMENTO?

L'allenamento è un processo pedagogico/educativo sviluppato nel tempo, con l'obiettivo finale di migliorare le proprie capacità/destrezze e posticipare l'avvento della fatica.

I BENEFICI DELL'ALLENAMENTO

- diminuzione della frequenza cardiaca a riposo
- diminuzione dei tempi di recupero del cuore
- miglioramento dei tempi di reazione neuromuscolare
- utilizzazione del tessuto adiposo
- aumento del volume totale del sangue e delle reti capillari
- aumento della gittata sistolica
- aumento del livello di colesterolo HDL (buono)
- aumento della capacità polmonare
- mantenimento/ aumento dell'elasticità delle ossa
- aumento della produzione delle endorfine
- diminuzione dello stress psicologico
- stabilizzazione della pressione arteriosa

I BENEFICI DELLA RIEDUCAZIONE MOTORIA

la rieducazione motoria è parte integrante dei programmi di KINESIS Studio, dalla ginnastica per il mal di schiena (back school), al recupero del gesto sportivo (ripresa della preparazione atletica).

- Attraverso la chinesioterapia, mira a ristabilire la normale funzionalità muscolare e articolare di uno o più arti e, di conseguenza, di tutto il corpo in maniera attiva.
- E' indispensabile in caso di interventi chirurgici a carattere ortopedico, sia come preparazione ad esso che, in seguito, come recupero.
- rieducazione motoria è anche ginnastica propriocettiva, attraverso specifiche stimolazioni dei recettori sensoriali.
- Rieducare i riflessi propriocettivi risulta fondamentale per le performance sportive e come prevenzione in generale. Essa pertanto andrebbe sempre inserita in un programma di esercizio fisico

Tutti i programmi, lezioni, consulenze e sedute individuali sono coordinate e seguite da uno staff composto esclusivamente da Laureati in Scienze Motorie, le cui nozioni sono universitarie e periodicamente aggiornate. In **conclusione**, una corretta attività fisica moderata, completa e personalizzata in base alle specifiche esigenze e caratteristiche, insieme a una corretta alimentazione e a un corretto atteggiamento mentale risulta indispensabile per la nostra salute.