

A CHI È RIVOLTO?

Il corso è utile e consigliato a tutti, senza limiti di età o condizione, in quanto ogni esercizio sarà costruito sulle effettive possibilità e relative necessità della singola persona. Essendo la Core Stability concepita come rinforzo e non come potenziamento, chiunque può intraprendere questo percorso.

COME SI SVOLGE LA LEZIONE?

La lezione della durata di 1 ora sarà divisa in tre fasi:

1° FASE

riscaldamento e esercizi di valutazione del soggetto

2° FASE

lavoro attivo di rinforzo, riequilibrio e attivazione della muscolatura del core

3° FASE

stretching su Pancafit® (allungamento globale decompensato)

La lezione è basata sul movimento attivo e prevede esercitazioni singole o a coppie, percorsi diversificati in varie condizioni d'equilibrio, esercizi a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi (swiss-ball, tubi, step, Pancafit®).

INFORMAZIONI UTILI

- Quota d'iscrizione.....€ 10,00
- Cauzione card.....€ 5,00
- 5 lezioni rinnovabili, da svolgersi una volta alla settimana€ 70,00
- Lezione singola.....€ 15,00

N.B. Prescrizione medica per rieducazione posturale o certificato di buona salute obbligatori.

ORARI

Durata lezione: **60 minuti**

	CANTÙ
MERCOLEDÌ	9,15 - 10.15

il Gabbiano



RINFORZO MUSCOLATURA DELLA COLONNA E DEL TRONCO CORE STABILITY



UNA LEZIONE GRATUITA
DI PROVA SU PRENOTAZIONE

il Gabbiano



AGGIORNATO A GENNAIO 2019

IL GABBIANO SOC. COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

Via F. Baracca 58
Cantù (CO)

tel. 031.73.18.12

Autorizzazione Sanitaria n.03/06 Cantù 15-05-2006

Via Montecastello 22
Capiago Intimiano (CO)

Fax 031.73.40.92

direttore sanitario Prof. Mario Panzeri

WWW.ILGABBIANOCANTU.IT

Per ulteriori informazioni o prenotazioni:
Segreteria "Il Gabbiano"
Tel. 031.73.18.12



COS'È CORE STABILITY?

Scopo del corso è quello di prevenire o di facilitare un pronto recupero nelle sempre più frequenti patologie muscolo-scheletriche e muscolo-tendinee che colpiscono la schiena e le articolazioni (lombalgie, pubalgie, cruralgie). Per ottenere questo risultato il lavoro sarà incentrato sulla muscolatura del core, al fine di **garantire alla nostra colonna un'adeguata stabilità**, tale da permettere di esercitare un efficiente controllo motorio e di mantenere una postura corretta. In particolare della zona lombare e della zona pelvica che, come sappiamo, risultano distretti delicati per chiunque, sia durante lo svolgimento delle normali attività quotidiane, sia durante lo svolgimento di un'attività sportiva.

OBBIETTIVI DEL CORSO

- Riequilibrare il carico sulle strutture vertebrali
- Attenuare gli stati dolorosi
- Aumentare la resistenza dei muscoli centrali
- Ripristinare una adeguata stabilizzazione della colonna
- Ripristinare una corretta bio-meccanica
- Ripristinare una corretta funzione muscolare
- Educare il soggetto rispetto all'adeguato utilizzo del proprio corpo.

PERCHE' E' IMPORTANTE UN BUON CONTROLLO MOTORIO?

Esercitare un adeguato controllo motorio è importante e fondamentale per la salute del nostro corpo, in quanto, la società moderna ci impone uno stile di vita caratterizzato dallo "scarso movimento". **La persona sedentaria, nel corso della giornata, assume inconsapevolmente degli atteggiamenti posturali non corretti che determinano squilibri, quali ad esempio, rigidità o scarso tono muscolare.** Lo stesso stress psichico, determinato dai ritmi frenetici, è anch'esso in grado d'influenzare negativamente i muscoli. La colonna vertebrale è il supporto principale del nostro corpo. Possiamo quindi facilmente comprendere a quale fatica siano sottoposte quotidianamente le vertebre e le articolazioni, che ad ogni nostro movimento si trovano sbilanciate dai disequilibri sopra menzionati. Ecco spiegato il motivo per cui a volte il più banale movimento riesca a generare un infortunio. È fondamentale pertanto **assicurare alla nostra schiena un efficiente ed adeguata stabilità funzionale**, che le permetta di controllare durante i movimenti la corretta posizione delle articolazioni evitando traumi, lesioni e il conseguente dolore. In ambito **sportivo** ci si è resi conto che la maggior parte degli infortuni vengono provocati, non tanto da uno sforzo eccessivo ma da un **trauma cumulativo** appunto determinato dalla somma di tanti piccoli traumi che, con il tempo, e in presenza di una **scarsa** stabilità funzionale, si trasformano in un danno vero e proprio.

RINFORZO DEL CORE
=
STABILITA' FUNZIONALE
=
ADEGUATO CONTROLLO DELLA SCHIENA E DELLE
ARTICOLAZIONI DURANTE IL MOVIMENTO

CORE?

I muscoli del core, appartengono a strati muscolari profondi, posti vicino alla spina dorsale, più precisamente in zona coxo-lombo-pelvica. La loro unione forma un cilindro (core), che funge da base di appoggio per la colonna, permettendole di stabilizzarsi quando il nostro corpo effettua un movimento. Per questo motivo è indispensabile mantenere efficienti e aumentare la resistenza di questi muscoli, che praticamente **offrono un supporto attivo strutturale a tutto il nostro corpo.** La medicina concorda nell'affermare che: **riequilibrare, rinforzare e attivare** questi particolari distretti muscolari sia di fondamentale importanza per la cura e la prevenzione delle alterazioni che colpiscono la colonna e le articolazioni, sia del soggetto sportivo che del soggetto sedentario.

