

## OBIETTIVI DEL CORSO

- Riallungare i muscoli retratti e responsabili di ogni forma di dolore muscolo/articolare.
- Sbloccare tutte le articolazioni, combattere le algie, l'artrosi.
- Sbloccare il diaframma e migliorare la respirazione.
- Riattivare la circolazione venosa e linfatica.
- Recuperare la scioltezza e la mobilità per le persone anziane.
- Ripristinare la postura corretta degli adulti ma anche dei ragazzi in presenza di scoliosi.
- Migliorare le condizioni fisiche delle donne in stato di gravidanza e post-parto.
- Migliorare la muscolatura degli atleti allenando e ribilanciando i "freni muscolari" che sono i maggiori responsabili di rendimenti poco soddisfacenti.
- Ottenere una maggiore percezione e consapevolezza del proprio corpo e dei compensi scorretti che questi mette in atto.
- Oppure semplicemente, per ottenere un particolare rilassamento.

## INFORMAZIONI UTILI

- Quota d'iscrizione.....€ 10,00
- Cauzione card.....€ 5,00
- 5 lezioni rinnovabili, da svolgersi una volta alla settimana .....€ 70,00
- Lezione singola.....€ 14,00

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

## ORARI

Durata lezione: **60 minuti**

	CANTÙ
LUNEDÌ	19,30
MARTEDÌ	18,30 - 19,30 - 20,30
MERCOLEDÌ	20.00
GIOVEDÌ	09,00 - 10,00 - 11,00 12,00 - 19,15

# CORSI DI PANCAFIT®



UNA LEZIONE GRATUITA  
DI PROVA SU PRENOTAZIONE

il Gabbiano



AGGIORNATO A NOVEMBRE 2018

il Gabbiano



### 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](http://WWW.ILGABBIANOCANTU.IT)



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

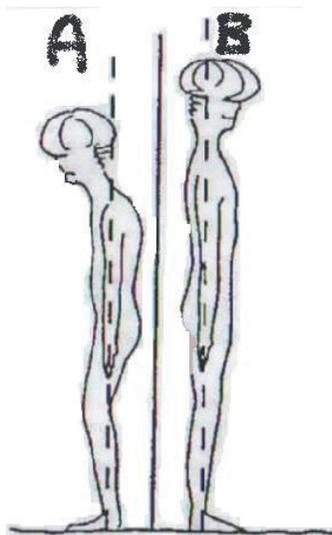
## COS'È PANCAFIT®?



Una disciplina riabilitativa che prende il nome da uno speciale atrezzo chiamato **Pancafitt® Metodo Raggi®**.

La Pancafit® è una panca regolabile ideata per la salute ed il benessere della colonna vertebrale e della persona. Riequilibra le tensioni muscolari e decontra quei muscoli che per varie ragioni sono diventati tesi, rigidi, retratti.

Il metodo utilizzato per migliorare la postura è l'**allungamento globale decompensato® Metodo Raggi®**. Questo metodo innovativo nel suo genere, attraverso il controllo della respirazione, rieduca la persona anche ad un corretto utilizzo del muscolo diaframmatico, intimamente connesso con l'intera colonna vertebrale e con tutti gli organi interni. Allentando le tensioni muscolari e le compressioni radicolari, anche gli organi interni potranno migliorare la loro funzione.



La figura A è l'espressione di una cattiva postura conseguente ad una muscolatura fortemente retratta ed a blocchi e rigidità che comprimono tutta la struttura scheletrica e compromettono lo stato di buona salute.

La figura B rappresenta l'ideale, una postura corretta e bilanciata, perfettamente nella norma, espressione di un equilibrio muscolare ed articolare e in una buona funzionalità generale.



## COME SI SVOLGE LA LEZIONE?

La lezione dura un'ora ed è consigliabile almeno una seduta alla settimana.

L'abbigliamento più adatto è costituito da una tuta comoda e calzettoni.

La lezione si svolge fornendo nozioni generali e seguendo ciascun allievo in base alle sue specifiche esigenze; si istaura un clima piacevole dove si collabora e si crea un interscambio non solo tra allievo ed istruttore ma anche tra gli stessi allievi.

1. Prima di iniziare il lavoro pratico, l'istruttore propone un'osservazione guidata sulla percezione del proprio schema corporeo allo scopo di insegnare all'allievo ad ascoltare il proprio corpo, a sentire i cambiamenti sia a livello fisico che emotivo, per poi essere in grado di controllarsi per modificare al meglio la propria postura.
2. La lezione prosegue con un lavoro specifico sulla respirazione per la rieducazione e lo sblocco del diaframma e quindi l'esecuzione di vari esercizi di allungamento e propriocettività, a seconda della postura da correggere, delle articolazioni da mobilizzare o delle catene muscolari da stirare. Tali esercizi vengono eseguiti con la giusta modalità e tempi e, soprattutto, non coinvolgono direttamente le zone del corpo dolenti o comunque infiammate.
3. Si termina con una breve fase di rilassamento o training autogeno.