

VACANZA CON LA FIT-BALL



stage presso



IPRETTI

Favignana Resort

dal 26 al 29 maggio 2017

La "Fitball", detta anche palla ginnica, è una grossa palla molto leggera utilizzata come attrezzo ginnico in molte attività fisioterapiche.

Spalle ricurve, andatura poco naturale, postura scorretta sono caratteristiche tipiche di molte persone.

In molti casi rivelano una mancanza parziale di mobilità a livello muscolare.

Non è solo una questione estetica, ma un vero e proprio problema fisico che porta i muscoli a perdere elasticità e ad accorciarsi. Le conseguenze possono essere anche disturbi dolorosi come ernie discali, artrosi, artriti, ecc.



Un modo per prevenire, e in molti casi curare, questi problemi è praticare periodicamente esercizi di stretching, che mirano a riequilibrare lo stato muscolare eliminando le tensioni. L'allenamento può rivelarsi particolarmente efficace se si utilizza la fitball.

Per prenotazioni:
Romina Cinquetti
romyfit@libero.it
338 7613975

**Fit-ball
Center**

USaci

UNIONE SPORTIVA
Ass. sportiva dilettantistica
riconosciuta dal CONI
SORESINA

