

## CONVENZIONE CON ROMA ROAD RUNNERS CLUB

Duna Mattarino – Chinesiologa

Dott.ssa in Scienze Motorie e Sportive

Specialista in Rieducazione Posturale - Funzionale e Ginnastica Ipopressiva

Contatti: 338.3329718 – [equicharme@gmail.com](mailto:equicharme@gmail.com)

Facebook: <https://www.facebook.com/equicharme.equilibriobenessere>

Instagram: <https://www.instagram.com/equicharme.equilibriobenessere>

Per tutti i soci del Club, e familiari diretti, sconto del 10% su tutti i servizi singoli offerti, oltre ad agevolazioni per pacchetti multipli.

Servizi offerti:

- Ginnastica Posturale per le algie della colonna e problematiche osteoarticolari e per la prevenzione delle stesse;
- Ginnastica specifica per la scoliosi e/o atteggiamenti scoliotici;
- Riatletizzazione sportiva post infortunio (ritorno allo sport);
- Prevenzione sportiva specifica per Atletica Leggera.



## COS'È LA POSTURALE?

La **Rieducazione Posturale**, nota come *Ginnastica Posturale*, è una metodica specifica caratterizzata da una serie di esercizi atti a riequilibrare le tensioni muscolo-legamentose del corpo. Nello specifico, tramite un lavoro globale a 360° sul corpo, si agisce direttamente o indirettamente sulle zone più rigide e retratte che, nel tempo, possono causare errati compensi e spesso fastidiosi dolori. La finalità è quella di raggiungere una buona consapevolezza corporea, equilibrando e rinforzando il corpo per migliorare la qualità del movimento e il benessere psicofisico.

L'approccio proposto si avvale di una metodologia multimetodo proprio per riuscire ad intervenire pienamente in ogni situazione. Essa è adatta e adattabile ad ogni età e fase della vita.

## POSTURA E SPORT

Alla base dell'attività fisica dovrebbe esserci una adeguata postura. Questo vale sia per gli atleti professionisti, sia per i giovani che desiderano apprendere un gesto tecnico, sia per tutti coloro che praticano sport a scopo preventivo, di mantenimento o di recupero. Una condizione di disequilibrio può essere infatti causa di dispersioni energetiche, attriti e tensioni fisiche, responsabili nel tempo di infiammazioni e patologie. Se il corpo è libero di muoversi senza compensi o adattamenti, la performance ne trarrà beneficio.

Nel programma di allenamento, che sia amatoriale o agonistico, è importante individuare i momenti per inserire gli interventi posturali a scopo preventivo, per rendere gli atleti consapevoli del proprio corpo, attraverso una presa di coscienza, così da conoscerne i limiti e le possibilità con l'obiettivo del raggiungimento della forma fisica ottimale.

