

GRAVITY PILATES

Cos'è il Pilates?

Il Pilates è un sistema di esercizi concepito per ripristinare, conservare ed ottimizzare l'integrazione tra mente e corpo e fu creato da Josef Hubertus Pilates durante il secolo scorso. Seguendo i principi del Pilates potremo ottenere una maggiore consapevolezza e controllo del centro del corpo, una postura migliore incrementando la forza, la flessibilità, l'equilibrio, la coordinazione e l'efficienza neuromuscolare.

Perché fare Pilates su GRAVITY?

Il Pilates sulle macchine GRAVITY permette di eseguire gli esercizi tipici del mat work ed alcuni esercizi che si eseguono sul reformer. Il GTS consente al trainer di lavorare sulla qualità e sulla creatività legata ai principi originali del Pilates ma con i vantaggi di uno strumento disegnato e

concepito con innovativi concetti di biomeccanica.

Che differenza c'è tra Pilates su GRAVITY e su reformer?

Il Pilates eseguito su Gravity sfrutta il concetto di gravità, di resistenza ed assistenza. La possibilità di inclinare ad otto livelli il piano di lavoro può aumentare il grado di resistenza e di intensità degli esercizi (ad esempio per incrementare la forza e la tonicità del corpo) ma può anche semplificare alcuni esercizi aiutando il cliente a mantenere posizioni e a eseguire movimenti che su un piano parallelo al pavimento sarebbero difficili se non impossibili. Ad esempio mantenere la posizione di long sitting (seduti con il busto perpendicolare alle gambe tanto da formare un angolo retto tra busto e gambe) è improponibile a tutti coloro che hanno una catena muscolare posteriore accorciata. Sulla macchina GRAVITY, aumentando l'inclinazione della glide board (lettino scorrevole) è possibile mantenere la posizione più age-

volmente e addirittura realizzare movimenti di retroversione e antiversione del bacino aiutati dalla mobilità della glide board e dall'inclinazione che permette di aprire l'angolo della catena posteriore. Gli esempi di utilizzo del piano inclinato potrebbero essere molteplici e sono fondamentali per mantenere e sviluppare la coerenza con i principi ed obiettivi fondamentali del pilates quali ad esempio concentrazione, controllo del centro, allineamento, incremento delle capacità propriocettive e del controllo neuromuscolare. Il reformer oltre a non poter variare l'inclinazione, ha degli appoggi sulle spalle che ad alcune persone creano un senso di oppressione mentre la glide board è sprovvista di questi appoggi e permette di realizzare il movimento di integrazione della scapola e di abbassamento delle spalle in modo volontario e libero.

Prof. PAOLO Ranza
333.6481879

Presso il vostro domicilio: Massaggio, Personal training, Pancafit, Spirotiger

Prof. Paolo RANZA

CHINESIOLOGO PROFESSIONISTA

ranzapaolo@gmail.com

333.6481879



Postural Fitness
Gravity Pilates

presso:

starter
wellness club

via Roma, 92
25049 ISEO (BS)
t. 030.9821065

"La forma fisica è il primo requisito per la felicità"
J. H. Pilates

PERSONAL TRAINER
CHINESIOLOGO PROFESSIONISTA
MASSAGGIATORE
GRAVITY PILATES • SPINNING • TREK MILL

Prof. Paolo RANZA

333.6481879

ranzapaolo@gmail.com

Postural Fitness

CHINESIOLOGO PROFESSIONISTA

Il Chinesiologo è colui che ha conseguito una Laurea in Scienze Motorie (o diploma ISEF) e che per l'appunto è un esperto del movimento umano sotto tutti i più svariati punti vista: sportivo, rieducativo, preventivo, amatoriale e ludico. Il Chinesiologo è colui che applica le proprie conoscenze scientifiche di biomeccanica, fisiologia e pedagogia del movimento per raggiungere gli obiettivi fisici che un utente si propone (es: postura, dimagrimento, performance sportiva, rieducazione funzionale, potenziamento muscolare, attività fisica adattata alle disfunzioni croniche e alle disabilità).



EDUCAZIONE POSTURALE

CON PANCAFIT®

Pancafit® è l'unico attrezzo, brevettato in tutto il mondo, capace di riequilibrare la postura con semplicità ed in tempi brevissimi, agendo sulla globalità delle catene. E' in grado di ridare libertà e benessere a tutto il corpo attraverso

L'ALLUNGAMENTO MUSCOLARE GLOBALE DECOMPENSATO®.

Non si tratta di un semplice stretching analitico o classico. E' un allungamento muscolare fatto in postura corretta e senza permettere "compensi", cioè quei meccanismi antalgici che il corpo mette in atto per sfuggire alle tensioni, ai dolori o ai semplici disagi che reputa non graditi, o contro la sua normale sopravvivenza. Inoltre tale allungamento utilizza tecniche respiratorie per sbloccare anche il diaframma. Pancafit®, migliora la postura e la con-

dizione fisica grazie alla sua azione sulle tensioni e sulle rigidità muscolari, riesce per tal ragione anche ad agire positivamente, in modo indiretto, nei confronti delle patologie qui a fianco elencate. Inoltre con questo metodo si agisce su tutti quegli apparati che hanno relazioni con la postura: atm e denti, occhi e funzione visiva, sistema cutaneo e cicatrici reattive, sistema podalico e patologie del piede.

**con PANCAFIT®
la tua postura
cambia..**



Prof. PAOLO RANZA **333.6481879**

- blocchi respiratori,
 - stasi venosa e linfatica,
 - ipotonia muscolare,
 - algie in genere,
 - cefalee miotensive,
 - artrosi anca,
 - artrosi cervicale,
 - artrosi lombare,
 - artrosi del ginocchio,
 - alluce valgo,
 - cervicalgie,
 - ernie discali,
 - formicolii,
 - lombalgie/mal di schiena,
 - lombosciatalgie,
 - parestesie,
 - protrusioni,
 - tunnel carpale
- Etc.

MASSAGGIO

La massoterapia è una medicina riabilitativa e preventiva.

La massoterapia ha una larga applicazione non solo nelle cure dei traumi e delle malattie, ma anche nella eliminazione della fatica, per aumentare le capacità di recupero e di lavoro degli atleti e per indurre rilassamento nelle persone tese e stressate. Sulla cute il massaggio produce una riduzione dello strato corneo, una migliore vascolarizzazione e un miglior trofismo, migliora l'elasticità, aumenta le funzioni specifiche (secrezione sebacea), facilita la penetrazione di sostanze, produce una vasodilatazione di tipo attivo con conseguente arrossamento, migliora la sensibilità propriocettiva, dolorifica calorica. Sulla circolazione il massaggio ha un effetto prevalente sul circolo di ritorno, poco sui capillari. Sui vasi linfatici il massaggio ha un effetto favorevole. Migliorando la circolazione il cuore lavora meglio: aumenta la gittata per aumento del circolo di ritorno, diminuisce la frequenza e si abbassano le resistenze sia dei grossi vasi che dei capillari.

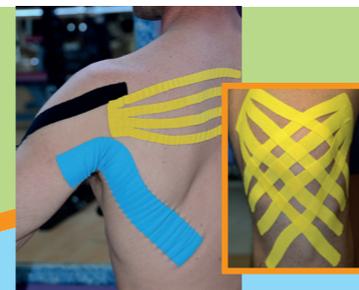
Sul tessuto

muscolare, il massaggio aumenta il trofismo e la capacità di recupero in quanto il muscolo essendo riccamente vascolarizzato ed innervato trae beneficio dalle stimolazioni meccaniche che ne migliorano il tono. Sul sistema nervoso il massaggio agisce soprattutto sul dolore con effetto sedativo; lo scorrere delle manovre in modo calmo e continuo, determina un effetto rilassante per azione diretta sui muscoli.

KINESIO TAPING

Il Dott. Kenzo Kase, chiropratico giapponese specializzato presso la prestigiosa National University of Health Sciences di Chicago, ha inventato e sviluppato il Kinesio Taping Method oltre 35 anni fa, in risposta alle limitazioni incontrate con il taping rigido sportivo dei suoi pazienti. Il metodo che nasce in Giappone e ha avuto la sua prima "esposizione" internazionale in occasione delle Olimpiadi di Seul nel 1988 con la Nazionale Giapponese di Pallavolo, nel corso degli anni ha allargato la sua diffusione in tutto il mondo.

Oggi il metodo è utilizzato da fisioterapisti, terapeuti occupazionali, chiropratici, preparatori atletici e altri operatori sanitari con



importanti risultati su pazienti di ogni tipologia ed età.

Il cerotto se correttamente applicato, è in grado di enfatizzare gli effetti del trattamento riabilitativo e di conservarlo efficacemente tra un trattamento e l'altro essendo in grado di essere indossato per 24 ore al giorno per più giorni consecutivamente.

La parte coperta dal Kinesio Taping forma delle convoluzioni sulla pelle, aumentando così lo spazio interstiziale. Il risultato è una riduzione della pressione e dell'irritazione sui recettori neurali e sensoriali, alleviando il dolore. Il Kinesio Taping consente di ottenere effetti terapeutici producendo una stimolazione del tessuto cutaneo attraverso il suo particolare e unico coefficiente di elasticità. E' in grado di seguire il paziente in tutti i momenti dell'iter riabilitativo, dalla fase acuta al completamento della rieducazione funzionale, durante la fase cronica e, con alcune applicazioni, anche per la prevenzione dell'infarto e del trauma. L'uso del Kinesio Taping risulta quindi non solo possibile in combinazione con altre tecniche riabilitative come la terapia manuale, l'esercizio terapeutico, la crioterapia, l'idroterapia, la massoterapia, la terapia fisica, ma addirittura utile e consigliabile per potenziarne gli effetti terapeutici.

SPIROTIGER®

SpiroTiger® è l'unico sistema di ginnastica del respiro che allena in modo specifico la resistenza della muscolatura respiratoria, allontanando l'affanno, senza sovraccaricare il sistema cardiovascolare e l'apparato locomotore (RMET/iperpnea isocapnica). L'allenamento funzionale delle capacità respiratorie migliora coordinazione, postura e mobilità della colonna vertebrale. Con SpiroTiger® tutti, anche bambini e anziani, ottengono un miglioramento della forma fisica e della qualità della vita in modo duraturo.

PRESTAZIONE

Il giusto allenamento verso il successo.

Le recenti tecniche di allenamento di resistenza per la muscolatura respiratoria, sviluppate nel corso di un decennio con SpiroTiger®, offrono grandi benefici agli sportivi per incrementare le proprie prestazioni o, dopo un infortunio, per ritornare alla pratica in tempi brevi. Integrandone l'uso nei piani di preparazione è possibile allenare in modo completo i fattori di condizione fisica: resistenza aerobica, velocità e mobilità dei muscoli del tronco, con un netto miglioramento della coordinazione.

SALUTE E RIABILITAZIONE

In fase riabilitativa e preventiva o per la rieducazione posturale.

Un allenamento attivo contrasta il lento decadimento fisico che colpisce in modo considerevole i muscoli respiratori di pazienti affetti da patologie polmonari. È indicato in tutte le sofferenze della respirazione (affanno/respiro corto, russamento, dispnea, BPCO, asma da sforzo, apnee notturne, mucoviscidosi/fibrosi cistica) e delle malattie neuromuscolari, para/tetraplegia, malattie reu-

matiche, dolori cervicali cronici (ad esempio, colpo di frusta). È consigliato nelle fasi pre-post operatorie o nel recupero di una lesione muscolare.

FITNESS METABOLICO

Per mantenere il proprio stato di forma e salute.

Anche per le persone attive che fanno regolarmente movimento, l'allenamento funzionale delle capacità respiratorie con SpiroTiger rappresenta un valido sostegno nella prevenzione di tutte le patologie metaboliche. Studi portati a termine da eminenti Università e IRCCS su soggetti sani e obesi hanno evidenziato come la pratica allenante con SpiroTiger favorisce un miglioramento del metabolismo e una significativa riduzione del peso corporeo rivelandosi un'efficace prevenzione della sindrome metabolica.

EQUILIBRIO E FORMA

Dolori cronici alla schiena e affanno?

La pratica della ginnastica del respiro con SpiroTiger coordina e rinforza tutta la muscolatura del tronco e della schiena, migliorando la stabilità della colonna in modo durevole: in tempi brevi si ottiene una riduzione dei

**ginnastica
del respiro**



dolori dovuti all'errata postura e una migliore percezione del proprio corpo. Un allenamento respiratorio funzionale e di resistenza con SpiroTiger riabilita e reintegra l'individuo nella sua totalità: è l'esercizio ideale per chi desidera migliorare la propria condizione fisica e qualità di vita in modo continuativo.