

Operatori

Durante lo svolgimento del lavoro la supervisione è garantita da personale qualificato ed in continuo aggiornamento unicamente **Laureati** in **Scienze Motorie** con specializzazione in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive ed Adattative. Il programma di lavoro viene espletato tramite lo svolgimento di **esercizi altamente individualizzati** e si è seguiti direttamente nello svolgimento del lavoro passo per passo, con gradualità e progressione adeguata.

La **Ginnastica Personalizzata** può essere svolta individualmente con il supporto del **Personal Trainer**.

Il **Centro Nuova Ginnastica** è all'avanguardia nella sicurezza. Tutti i Chinesiologi che qui praticano sono formati **BLS-D** per l'utilizzo del **Defibrillatore Semi-automatico** e formato alle **manovre** di disostruzione delle vie aeree.

Per info

Contattaci

SEGRETERIACNG@GMAIL.COM

FISSO: 039-2050962
WHATSAPP: 329-2328417

VIA SCHIAPARELLI 6
20852 MB – VILLASANTA

WWW.NUOVAGINNASTICA.COM



Ginnastica Personalizzata

NUOVA GINNASTICA

La Chinesiologia

Il termine deriva dal greco **“Kinesis”**, **movimento** e **“logos”**, studio. E’ la scienza che studia il movimento del corpo umano in tutte le sue forme. Opera nel campo delle **attività motorie** con applicazioni molto differenti, abbraccia diversi indirizzi dell’attività fisica sia a livello preventivo primario che secondario a patologie. Gli ambiti di intervento sono: **Educativo** e **Rieducativo**, **Preventivo** e **Curativo**, **Formativo**, **Ricreativo**, **Sportivo** e di **Fitness**.

La Ginnastica Personalizzata

Presso il Centro **“Nuova Ginnastica” NG Palestre** la Chinesiologia si realizza con l’attività elettiva di **Ginnastica “Personalizzata”**. Il primo step consiste in un **colloquio preliminare** per analizzare lo stile di vita e comprendere i bisogni specifici e studiare come si sia sviluppata la **situazione attuale**. Tutto ciò è corredato da un’**anamnesi accurata** e la presa in visione di tutti gli esami strumentali. Il secondo step è la base su cui si pone la Ginnastica, ovvero il **controllo posturale completo** che ci consente di riconoscere le alterazioni del singolo.

Successivamente verranno fissati gli **obiettivi** a breve, medio e lungo termine a cui fa seguito la programmazione di un **Progetto di Rieducazione Individuale (PRI)** da realizzarsi in palestra tramite **esercizi chinesiologici** con la Scheda Personalizzata.

In Cosa Consiste

La **Ginnastica Personalizzata** è una serie di movimenti codificati, il cui valore terapeutico è intrinseco al movimento stesso, e la cui esecuzione è fissata in funzione delle **caratteristiche del singolo**. Può essere svolta con qualsiasi **cadenza settimanale**, per un periodo variabile in funzione delle necessità, della situazione e degli obiettivi definiti. Nella Scheda di lavoro Personalizzata sono applicate differenti metodologie funzionali agli obbiettivi da raggiungere:

Antalgica, Rieducazione e recupero post trauma, Ginnastica Correttiva per paramorfismi giovanili, Riequilibrio posturale, Posturologia, Allungamento, Pancafit, Feldenkrais, Yoga, Pilates, Mezieres, differenti metodologie di Fitness, FunctionalTraining, tonificazione, propriocettiva, GAH (ginnastica addominale ipopressiva) RSF (Riprogrammazione Sistemica Funzionale), e GRPP (Ginnastica di Rieducazione del Pavimento Pelvico).

La conoscenza di più metodi ci consente di sviluppare un **programma multi-metodologico** che si veste meglio sulla persona e sulla situazione.

Attrezzature

Presso la **NGPalestre** sono presenti **svariate tipologie di attrezzature** che spaziano dai piccoli attrezzi per la preparazione fisico atletica, l’equilibrio e la propriocezione ai macchinari. La palestra è fornita da **Technogym** per i **macchinari** aerobici e isotonici.

Powered by: TECHNOGYM

UNC CHINESIOLOGO CLINICO

FACOLTÀ DI SCIENZE MOTORIE UNIVERSITÀ DI MILANO

GRUPPO di STUDIO della SCOLIOSI e COLONNA VERTEBRALE Fondato nel 1978

ASSOCIAZIONE DOTTORI IN SCIENZE MOTORIE D.M.S.A. www.dmsa.it

isico