

A chi si rivolge

E' uno strumento utile per **tutte le età**:

- **giovani:** per aiutare l'equilibrio muscolare in crescita
- **adulti:** per correggere ed aiutare la postura
- **anziani:** per migliorare la flessibilità e facilitare il ritorno venoso
- **stress:** riduce la tensione muscolare e distende il diaframma
- **sedentari:** per migliorare la capacità vitale dell'organismo
- **atleti:** migliore elasticità e prevenzione infortuni muscolari e articolari

Svolgimento

Le sedute di **Pancafit** si effettuano in **forma Individuale** o a **piccoli gruppi** della durata di **50 minuti**.

Metodo Raggi© di **Allungamento Muscolare Globale Decompensato.**

CONI Ente di promozione sportiva ITALIA

asi ASSOCIAZIONI SPORTIVE SOCIALI ITALIANE

Per info

Contattaci

SEGRETERIACNG@GMAIL.COM

FISSO: 039-2050962
WHATSAPP: 329-2328417

VIA SCHIAPARELLI 6
20852 MB – VILLASANTA

WWW.NUOVAGINNASTICA.COM

NG CENTRO di CHINESIOLOGIA



Pancafit

Metodo Raggi

NUOVA GINNASTICA

Cosa è

Pancafit è un attrezzo ideato e creato per riequilibrare in modo semplice ed efficace le **tensioni muscolari** responsabili di numerosi problemi e disturbi fisici.

Utilizza una metodologia utilizzata fin dagli anni '60 che agisce sull'**allungamento delle "catene muscolari"**.

Tensioni Muscolari

Lo **stress** quotidiano, **traumi** fisici, **attività sportiva forzata** o svolta non correttamente, **sedentarietà** e il progredire dell'età sono alcuni degli elementi che portano ad un **squilibrio muscolare** globale che comporta **"tensioni muscolari asimmetriche eccessive continue"** con conseguente accorciamento delle catene muscolari.

Pancafit agisce efficacemente in queste situazioni che si realizzano sia nella vita quotidiana come negli atleti, **allentando** e **bilanciando i "freni muscolari"** (retrazione tessuto muscolare) che sono i maggiori responsabili di rendimenti e risultati non soddisfacenti oltre ad essere un fattore di rischio negli infortuni muscolari, tendinei ed articolari.

RAGGI METHOD

PANCAFIT® - POSTURE DECOMPENSATE®

La **NGPalestre** è autorizzato all'utilizzo di **PANCAFIT metodo Raggi©**.
Le sedute sono condotte da professionisti qualificati e formati presso **"STUDIO SPORT 2000"**.

Obiettivi Raggiungibili

Con l'utilizzo della **Pancafit** possiamo ottenere numerosi **benefici:**

- maggiore **elasticità** muscolare e minor rigidità articolare
- **eutonia**: corretto equilibrio tra muscoli agonisti e antagonisti
- aumento della capacità di **reclutamento elastico** del muscolo
- **riduzione** della **tensione** muscolare sugli arti superiori e inferiori
- **sblocco diaframmatico** e miglioramento della qualità respiratoria
- miglioramento della **postura** e diminuzione algie
- miglioramento della **salute** e sensazione di benessere psico-fisico

Benefici

Con gli esercizi svolti su **Pancafit®**, attraverso **l'ALLUNGAMENTO GLOBALE DECOMPENSATO**, si è in grado di riequilibrare la postura con semplicità ed in tempi brevi, agendo sulla globalità delle catene muscolari allungando i muscoli tesi o retratti attraverso un **lavoro "simmetrico e globale"** favorendo, inoltre, il sistema linfatico e il ritorno venoso, creando sensazione di benessere e rilascio tensivo.

