

# GINNASTICA POSTURALE



Questa disciplina ha un obiettivo ben preciso: migliorare la postura attraverso il rinforzo del tono muscolare. Ma perché è così importante? Perché la postura è sempre più legata a problemi di natura muscoloscheletrica (e non solo), dal mal di schiena alla scoliosi. È quindi necessario prendersene cura.

La ginnastica posturale, che sia antalgica (contro il dolore) o a scopo preventivo, ci aiuta a farlo attraverso trattamenti dedicati ai muscoli statici e dinamici del nostro corpo, le strutture deputate al sostegno e al movimento. Questi muscoli possono infatti andare incontro a rigidità, accorciamenti e debolezza, condizioni che hanno effetti negativi diretti sulla nostra postura.

Ci sono quindi esercizi di ginnastica posturale per:

- la cosiddetta muscolatura antigravitaria (come quella paravertebrale e quella addominale), che ci permette di stare in piedi e mantenere una certa postura;
- la muscolatura respiratoria, poiché la postura corretta si basa anche sulla respirazione corretta;
- la muscolatura stabilizzatrice del bacino, per mantenere il bacino in posizione corretta durante la deambulazione.