



CORSO DI NUOTO ANTALGICO

Pacchetto da 5 lezioni

A chi si rivolge?

A tutte le persone!

Soggette a problematiche ortopediche: Scoliosi, Algie vertebrali, Discopatie, Artrosi, Osteoporosi.

Soggette a problematiche reumatiche: artrite reumatoide

Perché è importante?

Il corso di **Nuoto Antalgico** serve per prevenire e correggere atteggiamenti o problematiche dell'apparato muscolo-scheletrico (specialmente della zona del rachide cervicale e dorsale). Il corso viene svolto in vasca Fitness dove, con la supervisione dell'istruttore, si potrà utilizzare boccaglio ed attrezzi che possano aiutare nella prevenzione di dolori ed irrobustimento dei muscoli para-vertebrali. Durante la lezione verranno proposti esercizi soprattutto a dorso e a stile libero (anche con l'ausilio di boccaglio frontale).

In cosa consiste?

In una serie di esercizi specifici, mirati al livello d'acquaticità del soggetto, utili ed a volte indispensabili per favorire il recupero oppure il miglioramento della sua situazione patologica

Quando iniziare?

Prima possibile!

Facendosi consigliare sempre comunque dal medico curante o da uno specialista per verificare se nel paziente esistano contro indicazioni al lavoro in acqua.

