



NUBRA Medica

GINNASTICA DOLCE

La ginnastica dolce è un particolare tipo di attività fisica caratterizzata dalla bassa intensità e dalla piacevolezza dell'esecuzione. Non prevede quindi grandi sforzi, ma va a favorire comunque il movimento senza particolari stress.

Scopo:

I benefici della ginnastica dolce sono molteplici:

- tonificazione generale del corpo;
- correzione di posture scorrette;
- maggiore flessibilità;
- benefici all'apparato cardio-circolatorio e respiratorio;
- Benessere mentale.



A chi è rivolto?

Si tratta di un'attività senza limitazioni: è indicata in particolare per gli anziani ma anche per chi ha problemi di postura, per persone sedentarie e per donne in gravidanza.

Si tratta di una ginnastica eseguita in gruppo con movimenti lenti, gradualmente, a basso impatto. In genere, prevede esercizi che non richiedano di sdraiarsi o alzarsi da terra più volte, movimenti che con il passare dell'età possono diventare più rischiosi.

Si lavora individualmente o a piccoli gruppi.

PER LA TUA SALUTE

AFFIDATI AI PROFESSIONISTI DI NUBRA MEDICA!