

## POSTURALE TONICA

**Docente:** Istr.ce Paola Malvezzi

La ginnastica posturale è un tipo di ginnastica importante non solo per tutti coloro che presentano dolori e vari disturbi alla colonna vertebrale, spesso affetta da varie problematiche dovute anche ad un'errata postura assunta durante il corso della giornata, ma anche a scopo preventivo, al fine di prevenire quindi l'insorgenza di eventuali dolori e fastidi a spalle e schiena, fastidi che possono divenire più frequenti con l'avanzare dell'età.

Normalmente le posizioni scorrette che assumiamo durante la giornata portano ad accusare dei dolori al collo e alle spalle, le quali appaiono peraltro spesso incurvate verso l'interno.

La ginnastica **POSTURALE TONICA** è utile per restituire un portamento più fisiologico. Comprende una parte di Ginnastica Dolce, con esercizi volti a stimolare ogni parte del corpo e favorire il mantenimento del tono muscolare, ed una parte di Stretching per aiutare l'allungamento muscolare delle zone più contratte (cervicale, lombare, ecc.)