

Pilates riabilitativo



MEDICINA RIABILITATIVA



CENTRO MEDICO di FISIOTERAPIA

UN METODO
INNOVATIVO
PER ASCOLTARE
IL CORPO E
CONCENTRARE
LA MENTE.



Pilates riabilitativo

L'esperienza pratica e le evidenze cliniche hanno dimostrato l'efficacia del metodo Pilates nel trattamento di molte patologie e disfunzioni dell'apparato locomotore.

PATOLOGIE DI RIFERIMENTO

- riabilitazione ortopedica
- riabilitazione neuromotoria

Con la tecnica Pilates anche l'esercizio che può sembrare più complesso, o difficile da eseguire, può essere praticato con successo terapeutico.

A tal fine sarà necessario non solo allenare i nostri muscoli, ma far sì che il nostro corpo IMPARI a muoversi diversamente: con minor sforzo ma maggior efficacia, con forza ma anche con grazia e fluidità.

LA MENTE CHE COSTRUISCE IL CORPO

“Core stability”

Significa letteralmente “STABILITÀ DEL CENTRO” e il nostro centro, anatomicamente parlando, è rappresentato anteriormente dalla regione addominale e posteriormente da quella lombare.

Un centro forte è il requisito fondamentale per consentire alla nostra colonna di muoversi in completa sicurezza e poter mantenere con più facilità una postura corretta.

Movimento e postura sono legati tra loro da una relazione di equilibrio dinamico in continuo mutamento per poter affrontare le necessità e le difficoltà che quotidianamente si presentano.

ASCOLTARE IL CORPO, CONCENTRARE LA MENTE

La ripetitività delle azioni quotidiane e il trascorrere degli anni molto di frequente producono danni al nostro corpo: tutti noi diventiamo sempre più curvi e privi di equilibrio.

Attivare i muscoli in modo armonico e intelligente può rendere un semplice esercizio una buona abitudine in grado di accompagnarci nella vita di ogni giorno. Mente e corpo vanno allenati assieme per creare equilibrio, per tentare di sciogliere le rigidità che sono dentro e fuori di noi.



CENTRO MEDICO di FISIOTERAPIA

Come raggiungerci

Sede operativa di Padova

5 minuti a piedi dalla stazione ferroviaria
Autostrada: uscita consigliata PADOVA EST, seguire direzione Fiera

Sede operativa di Padova (Tencarola)

da Padova: APS n° 12 - da Abano Terme: APS M e T
Autostrada: uscita consigliata PADOVA OVEST, seguire direzione Abano Terme
(possibilità di parcheggio)

Sede operativa di Castelfranco Veneto (TV)

da Padova: SR308 Castelfranco V.to - da Bassano: SR245 Castelfranco V.to - da Treviso: SS53 Castelfranco V.to
(possibilità di parcheggio)

Sede operativa di Bassano del Grappa (VI)

da Cittadella: SS47 Bassano del Grappa - da Treviso: SR245 Bassano del Grappa - da Vicenza: SP111 Bassano del Grappa
(possibilità di parcheggio)

CMF Padova via E. degli Scrovegni 2/a, tel. 049.8760833, fax 049.8753457

CMF Padova (Tencarola) via dei Colli 202, tel. 049.8685170, fax 049.8685597

CMF Castelfranco Veneto (TV) viale Europa 34 (parco comm. Shopping Day), tel. 0423.720590, fax. 0423.740202

CMF Bassano del Grappa (VI) via Cereria 4, tel. 0424.524167, fax 0424.522378

info@centromedicodifisioterapia.it - www.centromedicodifisioterapia.it