



GYM RELAX

**attività fisica adattata in palestra
per la cura e il trattamento
delle patologie croniche**

Caratteristiche attività:

- **Colloquio informativo con il responsabile tecnico**
- **Valutazione funzionale alla prima seduta**
- **Gruppi a numero ridotto**
- **Programmi di esercizio individualizzati**



IL SETTORE BENESSERE
si avvale di chinesiologi
e Dottori in Scienze
Motorie specializzati
nell'esercizio
terapeutico e
nell'attività fisica
adattata

* Solo per gli iscritti ai corsi di Aquarelax organizzati da CSI Modena, Pergolesi propone l'iscrizione gratuita per il mese di settembre 2016 (3 mesi al prezzo di 2)

**ISCRIZIONE AL MESE
DI FEBBRAIO A METÀ PREZZO!**

L'ATTIVITA' FISICA ADATTATA (A.F.A.): CHE COS'È?

L'ATTIVITA' FISICA ADATTATA consiste in programmi di Attività Motoria specifica per determinate alterazioni dello stato di salute e per la prevenzione della disabilità da ipocinesi (diminuzione del movimento correlata all'età e a patologie croniche).

Non è un'attività di tipo riabilitativo-sanitario, tuttavia si rivolge a coloro che hanno avuto una malattia invalidante o che, comunque, si trovano in uno stato di ridotta mobilità (per questo motivo si chiama "Adattata").
Non è un'attività individuale ma di gruppo.

L'osteoporosi, l'artrosi, malattie infiammatorie unite alla mancanza di esercizio fisico hanno come conseguenza la progressiva insorgenza di una sindrome dolorosa cronica sia a livello della colonna vertebrale che, in generale, a livello delle altre articolazioni. Una serie di esercizi fisici ben definiti, eseguiti sotto la direzione di istruttori qualificati e con costanza, possono far recuperare tono alla muscolatura scheletrica, migliorare lo stato delle articolazioni, aumentare la resistenza alla fatica, ridurre il dolore osteo-articolare e migliorare, infine, la qualità della vita.

La Regione Emilia-Romagna certifica tramite le AUSL locali le strutture che garantiscono standard qualitativi adatti a fornire questo servizio, in particolare per i seguenti protocolli di trattamento:

ARTROSI

LOMBALGIA, DORSALGIA, CERVICALGIA

ESITI DA ARTROPROTESI

MORBO DI PARKINSON

ESITI DA ICTUS

SINDROME FIBROMIALGICA

Nelle malattie croniche la sedentarietà determina e accelera il processo di invalidità.
L'A.F.A. (Attività Fisica Adattata), appare come un valido mezzo in grado di interrompere tale circolo vizioso per crearne uno virtuoso.
È finalizzata a facilitare l'acquisizione di stili di vita utili a mantenere la migliore autonomia e qualità di vita possibile.

INFO E CONTATTI

Piscine Pergolesi • via Divisione Acqui 152 - Modena

Tel. 059/9782820 • Fax 059/374915

info@piscinepergolesi.net • www.piscinepergolesi.net •  Piscine Pergolesi