

IVG

Ginnastica Dolce - con il corso di Maria Marano la Polisportiva si rivolge a persone di tutte le età

di **Polisportiva Finale**

04 Luglio 2019 - 18:17



Tra le attività a carattere sociale proposte dalla Polisportiva del Finale, (associazione sportiva attenta a promuovere lo sport a livello agonistico e sociale, ed a stimolare la partecipazione e la collaborazione dei finalesi e non solo, di tutte le età), abbiamo la "Ginnastica Dolce e Stretching" a cura dell'insegnante e danzatrice Maria Marano. Nata nel mondo del fitness, dal 1981 ad oggi, ha studiato ed insegnato aerobica, step, tonificazione, stretching e spinning. Ha frequentato corsi e seminari di ginnastica posturale e pilates mirati a combattere il mal di schiena, e segue da anni con dedizione e soddisfazione numerose classi di allievi senza limiti di età.

Da sempre si interessa di musica e danza, e studia solfeggio, pianoforte e violino, danza jazz, hip-hop, salsa e dal 1998 anche le danze orientali. Ha fondato la "Scuola di danza del ventre Oasis".

Ci dice Maria che per la Polisportiva del Finale tiene il corso di "Ginnastica Dolce e Stretching" presso la palestra Rivetti, con 4 lezioni a settimana, due pomeridiane e due al

mattino:

“E’ mio desiderio condividere la mia esperienza e offrirla come utile strumento di educazione all’ascolto del corpo. Purtroppo, il ritmo sempre più frenetico che affligge le nostre giornate si ripercuote in modo del tutto negativo sia a livello psichico, sia a livello fisico:

la ginnastica dolce è alla portata di tutti e non prevede eccessivi sforzi muscolari; per questo si può praticare a tutte le età, singolarmente o in gruppo, ricercando ciascuno il “proprio modo” di muovere il corpo con esercizi che portano man mano ad acquisire una maggiore consapevolezza delle proprie possibilità.

Si possono studiare programmi speciali appositamente per affrontare determinati problemi che, purtroppo, affliggono gran parte di noi.

Quante volte nel corso della giornata e in diverse circostanze ci rendiamo conto di assumere posizioni sbagliate che a lungo andare causano indolenzimento, dolori e irrigidimento dei segmenti del corpo? Basta pensare a quelle posizioni asimmetriche che assumiamo “per comodità” per esempio davanti al televisore o in piedi durante le attese agli sportelli.

Gli atteggiamenti e le posture scorrette gravano soprattutto sull’asse fondamentale del nostro corpo, la colonna vertebrale, già sottoposta al carico naturale della testa, delle braccia e del tronco e a sollecitazioni provenienti dall’ambiente esterno. Il nostro corpo sopporta bene questo carico quando la muscolatura è efficiente e quando non subentrano problemi di ordine infiammatorio e degenerativo di artrite e artrosi che irrigidiscono e bloccano le articolazioni, o problemi legati allo stress o al sovrappeso.

Anche in casi di impedimento motorio come questi la ginnastica è certamente un valido strumento e mezzo che aiuta a ridurre e contenere il problema.

Ecco i programmi speciali più richiesti studiati per risolvere i diversi casi specifici:

- Esercizi per artrite, artrosi cervicale, artrosi in generale e per i dolori alla colonna vertebrale;
- Esercizi studiati per diminuire la rigidità della colonna;
- Esercizi di aiuto nel combattere il sovrappeso;

Oggi il problema del sovrappeso è molto frequente in quanto molte possono essere le situazioni che inducono a consumare maggiori quantità di cibo o a svolgere una minore attività fisica.

Ed è proprio a partire da questi aspetti che il problema va affrontato: con un’alimentazione leggera e naturale e una regolare attività fisica per agire sulle funzioni intestinali, sulla circolazione del sangue, sul ristagno dei liquidi, sul metabolismo, sulle funzioni ghiandolari, per ritrovare e mantenere una buona forma psicofisica.

Perciò....Buona ginnastica a tutti!”

I corsi di “Ginnastica Dolce e Stretching” tenuti da Maria per la nostra Polisportiva, riprenderanno a Ottobre e si svolgeranno come sempre il martedì ed il giovedì dalle 09.30 alle 10.30 ed il lunedì ed il mercoledì dalle 15.30 alle 16.30 presso la palestra Rivetti di Finalborgo.

