

## RIEDUCAZIONE E CIRCUITO FUNZIONALE

**La ginnastica funzionale** è un complesso di attività motorie basate sull'esercizio in acqua.

Questo tipo di attività è rivolta a coloro che desiderano:

1. mantenere o migliorare la propria mobilità articolare e la tonicità muscolare,
2. ridurre dolori cronici di tipo vertebrale,
3. un'attività motoria in scarico lavorando in postura senza rischi,
4. ridurre contratture e rigidità
5. un recupero funzionale post riabilitazione più rapido,
6. un riequilibrio muscolare indirizzato alla prevenzione delle patologie articolari e delle lesioni da sovraccarico funzionale,
7. evitare recidive di lesioni traumatiche e da sovraccarico,
8. minimizzare l'inattività in caso di deficit funzionale.

Tutto ciò è possibile grazie alla spinta di galleggiamento dell'acqua che sostenendo il corpo aiuta a rilassare la muscolatura, alleviare il dolore e quindi muovere le articolazioni più liberamente e con minore sforzo rispetto al lavoro a secco.

ACQUAFITBIKE nasce come attrezzo d'acqua riabilitativo ed è importantissimo nel lavoro sulle patologie del ginocchio, anca, schiena e spalla. Pedalare in acqua senza il vincolo della sella e con la tranquillità di una buona presa manuale, è di grande utilità anche in pazienti con inabilità motorie importanti! Eliminando il meccanismo della pedalata è possibile sistemare le parallele in linea creando un corridoio dotato di comodo e sicuro corrimano.

Saranno così possibili tutte le esercitazioni in scarico sulla colonna vertebrale: flessioni, estensioni ed allungamenti.

ACQUAFITBIKE è la risposta alla necessità di innovazione nell'acquagym.

ACQUAFITBIKE propone esercizi di intensità muscolare elevata, senza che siano necessarie coreografie che troppo spesso penalizzano la tecnica.

ACQUAFITBIKE favorisce la **tonificazione** e la **circolazione** negli arti inferiori grazie al suo meccanismo della pedalata.

Sulle parallele si effettuano **piegamenti** in appoggio (riescono anche gli obesi) e si creano condizioni ottimali per uno sviluppo estetico del tricipite brachiale e dei pettorali. In condizione di sospensione è possibile inoltre conivelgere tutta la muscolatura addominale.