



Preparazione sportiva

Exis pone un' attenzione particolare agli sportivi. Chi desidera allenarsi in un ambiente dinamico, ma non affollato, avendo a disposizione la supervisione costante del trainer, troverà in Exis il luogo ideale.

Allenamenti funzionali, con l' ausilio delle ultime attrezzature Technogym, come ad esempio il Kinesis e l'Arke-training, allenamento in sospensione tramite il TRX, programmi di allenamento sport-specifici sia all' interno della struttura che all' esterno. Inoltre, importante e strategico, valutazione, recupero e rinforzo della spalla attraverso Dynatorq, macchinario di ultima generazione specifica per l' arto superiore. Tutto questo rende Exis il luogo ideale per il tuo **allenamento di qualità**.

In Exis è di grande importanza lo spazio dedicato a chi desidera **perdere peso**. Protocolli di lavoro sempre individualizzati e seguiti, se necessario, dalla dietista della nostra struttura.

Se richiesto, è possibile allenarsi anche singolarmente con il trainer.

L'**incontro iniziale** con il trainer, dove potrai esporre le tue esigenze e fissare i tuoi obiettivi è **gratuito** e non vincolante. Siamo a tua disposizione per mostrarti la struttura, le attrezzature in dotazione e darti tutte le informazioni di cui necessiti.

dove siamo

Exis si trova all'interno del Play-Hall, il nuovo Palazzetto dello Sport nel cuore di Riccione.

Siamo aperti con orario continuato dal lunedì al sabato dalle 07.30 alle 20.30.



via Carpi, 18 - Playhall - 47838 Riccione (RN)

Tel. 0541 - 60 77 61 - Tel. 0541 - 64 57 53
Fax. 0541 - 66 39 74 - Cell. 334 - 1228997

www.exisriccione.it • info@exisriccione.it

Convenzioni

Hai una copertura assicurativa di Unisalute o Pronto Care? Chiedi di effettuare visite e trattamenti presso Exis



PRONTO-CARE



PRESIDIO POLIAMBULATORIALE
CENTRO DI FISIOTERAPIA
RIEDUCAZIONE MOTORIA E SPORTIVA
IDROCHINESI D'ECCELLENZA



Palestra

RIABILITAZIONE
GINNASTICA POSTURALE
PREPARAZIONE SPORTIVA

L'area di palestra di Exis è attrezzata innanzitutto per la **riabilitazione** e la **rieducazione** post-traumatica e pre/post-intervento chirurgico, ma anche per gli sportivi che amano allenarsi secondo moderni protocolli, eseguendo allenamenti funzionali, con attrezzature all'avanguardia.

Gli oltre 90 mq a nostra impostazione prevedono di ospitare un massimo di quattro persone per ogni sessione di lavoro. Questo garantisce di essere costantemente monitorati durante la propria attività, e di avere tanto spazio a propria disposizione evitando, situazioni di un'ambiente affollato.

Una doverosa premessa

Il lavoro svolto in quest'area è preparato e svolto dal **chinesiologo**, sotto la costante presenza della figura del fisioterapista.

Dal gennaio 2013 la professione del Chinesiologo (professionista del movimento) è stata inserita nell'elenco delle professioni organizzate (Legge 04/2013).



Risulta infatti di fondamentale importanza affidare la propria salute a chi ha le competenze necessarie per farlo. Exis è molto attenta riguardo questo aspetto, e si avvale solo di professionisti qualificati ed in perfetta regola.

Riabilitazione, rieducazione e ginnastica posturale

La palestra è l'area in cui, a seguito di un'intervento chirurgico o un trauma, si completa il percorso riabilitativo.

Arrivati qua, si ha già recuperato una buona mobilità e il periodo più critico è stata superato.

E' necessario però prestare una grande attenzione a questa fase, in quanto è proprio qui che si ritrova il **tono muscolare** perso, l'**equilibrio** e la **forza** per poter tornare a svolgere le proprie normali attività lavorative o sportive.

Gli esercizi propriocettivi, uniti al ricondizionamento aerobico e un'attento rinforzo, sono gli elementi fondamentali di questo passaggio.

L'ultimissima fase consiste nel "**lavoro in campo**", ovvero quella che viene svolta in esterno, sfruttando il parco antistante la sede. Qui troviamo il definitivo recupero del **gesto atletico**, ri-



tornando a svolgere, nella massima sicurezza non rischiando ricadute, la propria attività sportiva agonistica o lavorativa.

E' molto importante sapere che una buona **preparazione** all'**intervento** risulterà di grande aiuto durante tutto il percorso della riabilitazione post-operatoria. E' per questo motivo che Exis, in accordo con lo staff medico, offre **gratuitamente** due settimane di attività nel periodo che precede l'intervento, che verranno utilizzate per la tonificazione muscolare non solo in palestra, ma se necessario, anche in piscina.

Grande spazio lo dedichiamo alla **ginnastica posturale**. In palestra si completa il lavoro iniziato dal posturologo e dall'osteopata, attraverso sedute di stretching specifico, esercizi per il recupero della mobilità articolare e un'accurata rieducazione al proprio schema corporeo.