

E' in grado di ridare **libertà e benessere** a tutto il corpo attraverso un "allungamento muscolare globale decompensato in postura corretta.

Grazie all' utilizzo della respirazione diaframmatica, al rilassamento e agli oltre 400 esercizi possibili su di essa, ritrovare **l'elasticità** dei muscoli e la mobilità delle articolazioni, diminuire il dolore sintomatico e i vari compensi sarà estremamente più facile e naturale.

Questo metodo di lavoro costringe a conoscerci meglio, ad ascoltarci, a migliorare la propriocettività e senza dubbio a volerci anche più bene.

La ginnastica posturale

L'eventuale fase della ginnastica posturale può essere svolta nell' area di palestra in piccoli gruppi o singolarmente. E' il chinesiologo ad occuparsi di questa metodica che si basa principalmente su **stretching specifico**, esercizi per il recupero della mobilità articolare e un'accurata rieducazione al proprio **schema corporeo**.



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

UniSalute
SPECIALISTI NELL'ASSICURAZIONE SALUTE

 **PRONTO-CARE**



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



Posturale

OSTEOPATIA
PANCAFIT
GINNASTICA POSTURALE

“.....la postura è espressione di un vissuto ereditato, di un vissuto personale, della formazione e deformazione culturale, di memorie dei propri traumi fisici ed emotivi, del tipo di vita e di stress che conduciamo, del tipo di lavoro e di sport a cui ci siamo assoggettati nel tempo; postura è il modo in cui respiriamo, il mondo in cui stiamo in piedi, ci atteggiame e ci rapportiamo con noi stessi e con gli altri. La nostra postura è espressione della nostra storia”.

(D.Raggi, ideatore del metodo Pancafit, 1998)

Exis e la postura

Fin dalla nascita di Exis, l'area posturale è stata quella a cui abbiamo dedicato maggiore attenzione. Soprattutto la **prevenzione**, è stato un'argomento per cui sono state investite tantissime energie.



Oggi un vero e proprio staff dedicato si occupa e lavora in maniera **sinergica** per ottenere **risultati duraturi** nel tempo. Posturologi, osteopati e chinesiologi hanno a disposizione l'esperienza e gli strumenti per poter garantire un lavoro accurato e personalizzato per ogni singola problematica.

Il nostro metodo

Tutto inizia con una scrupolosa **anamnesi**, ovvero la ricerca dei traumi fisici passati, le cicatrici, gli interventi chirurgici, le situazioni emotive che hanno lasciato un segno profondo, e un'accurata analisi visiva dei dettagli anatomici sia in posizione statica che in dinamica.

Ogni singola problematica, considerata l'**unicità dell'individuo**, richiede questo passaggio. Solo ora si può sviluppare il corretto percorso.

Una simile indagine offre notevoli benefici a tutte le categorie di soggetti, dai bambini, agli sportivi, a chi soffre di dolori a schiena e collo.

L'incontro di valutazione è totalmente **gratuito** e non vincolante

Le figure che interagiscono

Il posturologo, l'osteopata e il chinesiologo sono i professionisti che quotidianamente lavorano in sinergia all'interno del centro. Se necessario, le **figure mediche** del neurochirurgo, dell'ortopedico, del podologo e dell'ostetrica, supportano e completano il tutto.



Le terapie Differenze e complementarità

L'osteopatia

L'osteopatia è un'arte terapeutica manuale che, attraverso la **visione globale** del corpo, ha come scopo la normalizzazione di alcune strutture scheletriche, viscerali e fasciali, origini e cause di dolori.

L'Osteopatia crede nella salute come lo stato naturale dell'uomo, e la malattia come un fenomeno d'adattamento del corpo ad una situazione critica. La conoscenza approfondita che essa possiede del corpo umano e della sua biomeccanica, ed i suoi avanzati metodi diagnostici e terapeutici esclusivamente manuali, ne fanno una delle più valide discipline dell'arte di guarire il corpo nella sua totalità.

La Pancafit

Pancafit è l'unico attrezzo, brevettato in tutto il mondo, capace di riequilibrare la postura con semplicità ed in tempi brevi, agendo sulla globalità delle catene muscolari.