

PROGRAMMA WELLNESS - RIABILITATIVO

Un percorso ideato non solo per gli sportivi ma anche per chi desidera apprendere e sperimentare un metodo d'allenamento efficace. Prevede, a richiesta, un colloquio individuale iniziale con il Personal Trainer e alcuni tests di valutazione con l'emissione di un report per l'individuazione della capacità aerobica, della mobilità articolare, della forza e della sensibilità propriocettiva. I tests saranno poi ripetuti alla partenza per riassumere tutti i progressi e fornire un adeguato programma allenante di mantenimento.

Il programma quotidianamente prevede:

- 30 minuti di jogging con il Personal Trainer e l'ausilio del cardiofrequenzimetro per monitorare costantemente la soglia allenante in modo che l'esercizio fisico venga svolto nel modo più appropriato e con la corretta intensità.

- 60 minuti di attività fisica personalizzata a corpo libero e con attrezzi per migliorare il tono muscolare.

- 30 minuti di rilassamento in acqua con una serie di esercizi particolarmente dolci, piacevoli e distensivi per ritrovare l'elasticità delle articolazioni e un migliore tono muscolare. In alternativa 30 minuti di Pancafit: un rivoluzionario metodo di allungamento che preserva dalle sollecitazioni dannose alla colonna vertebrale.

- 30 minuti di elettrostimolazione computerizzata dei muscoli, per rinforzare il tono e completare l'allenamento, oppure a scopo antalgico per alleviare i dolori.

- 60 minuti di massaggi muscolari e rilassanti per alleviare le tensioni muscolari, migliorare la flessibilità e favorire il rilassamento.

- 30 minuti di sauna, bagno turco o idromassaggio seguendo il consiglio medico, completati dall'applicazione di cataplasmi d'argilla per distendere la muscolatura.

Nel corso degli ultimi anni, il team medico ha messo a punto una variante del programma per meglio rispondere alle crescenti richieste di persone che necessitano di riabilitazione. E' stato così ideato il percorso riabilitativo, che include trattamenti e tecniche di medicina sportiva, fisiatica e riabilitativa. Differenti ma paralleli, i programmi sono un insieme efficace di cure, massaggi estetici e massoterapici combinati all'esercizio fisico mirato e alle proprietà benefiche dell'applicazione di macchinari all'avanguardia a fini antalgici ma anche di rafforzamento muscolare. Qualora lo si desidera, il Centro Benessere Stresa offre l'esclusiva possibilità di effettuare, durante il soggiorno, il Test del Lattato. Questo avanzatissimo metodo di analisi consente di stabilire rapidamente e con precisione la corretta intensità metabolica d'allenamento, individuando la soglia di sforzo fisico personale utile a bruciare i grassi e quindi a perdere più rapidamente il peso in eccesso.

PROGRAMMA WELLNESS - RIABILITATIVO



CENTRO BENESSERE STRESA