



PERCHÉ FUNZIONA

SI TOLGONO LE RETRAZIONI

La posizione con le tavole inclinabili consente di togliere le retrazioni muscolari eliminando così il dolore. Appena si sale sulla panca il dolore diminuisce.

SI DECOMPRIME LA COLONNA VERTEBRALE

Una volta che la muscolatura è più rilassata andiamo a scaricare la colonna vertebrale attraverso manovre molto semplici, ma efficaci.

SI STABILIZZA LA POSTURA

Dopo le prime due fasi il dolore è diminuito fino a scomparire completamente e grazie all'uso delle applicazioni con gli elastici andiamo a tonificare i muscoli stabilizzatori creando i presupposti per un beneficio duraturo.

A chi è rivolta WBS?

A tutti!

- Sportivi che, seguendo allenamenti intensi, abbiano la necessità di inserire nel proprio allenamento il recupero e l'allungamento muscolare, riducendo così le possibilità di incorrere in traumi, migliorando la performance e ripristinando un corretto allineamento posturale.
- Sedentari con dolori articolari e muscolari vari, generati da posture scorrette influenzate da lavori sedentari.

Praticanti fitness che vogliono seguire un percorso di allenamento completo e che non possano quindi esimersi dal praticare un'attività rivolta all'allungamento, al detensionamento e alla ricerca di un corretto allineamento posturale.

Il principio del metodo si basa su 3 punti principali:

- Decompressione dei dischi intervertebrali, in modo da ridurre la pressione sui dischi e sui nervi
- Rilassamento dei muscoli doloranti
- Stabilizzazione della postura corretta attraverso l'attivazione dei principali muscoli posturali (trasverso dell'addome ecc.)

Il metodo, attraverso movimenti consapevoli, riesce ad eliminare le tensioni muscolari e i blocchi articolari ripristinando un equilibrio corretto agendo, oltre che sugli effetti, sulla causa dell'insorgenza dei dolori vertebrali e tendinei.

Questa tecnica si avvale di un attrezzo multifunzionale capace sia di imprimere posture corrette ed allungamenti muscolari globali, sia di permettere l'eliminazione dei compensi che il corpo mette inevitabilmente in atto ogni qualvolta cerca di sfuggire alle tensioni o ai dolori.



TOGLIERE le RETRAZIONI

PRIMA AZIONE

La posizione a V personalizzata grazie alle tavole inclinabili permette di rilassare la muscolatura dando immediatamente una piacevole sensazione di benessere, IL DOLORE SCOMPARE DOPO POCCHI MINUTI



DECOMPRIMERE la COLONNA VERTEBRALE

SECONDA AZIONE

Una volta che la muscolatura è rilassata e si sono tolte le retrazioni andiamo a decomprimere la colonna vertebrale ricreando il giusto spazio fra i dischi intervertebrali



STABILIZZARE la POSTURA e TONIFICARE

TERZA AZIONE

Quando il dolore è passato e la postura è migliorata andiamo a stabilizzare il corpo grazie ad esercizi semplici ed efficaci fatti sempre sulla panca WBS in completa sicurezza. Grazie a questa posizione sicura possiamo fare programmi non solo tonificanti ma anche dimagranti e contemporaneamente continuare ad eliminare le cause del mal di schiena mentre ottieni i tuoi risultati estetici