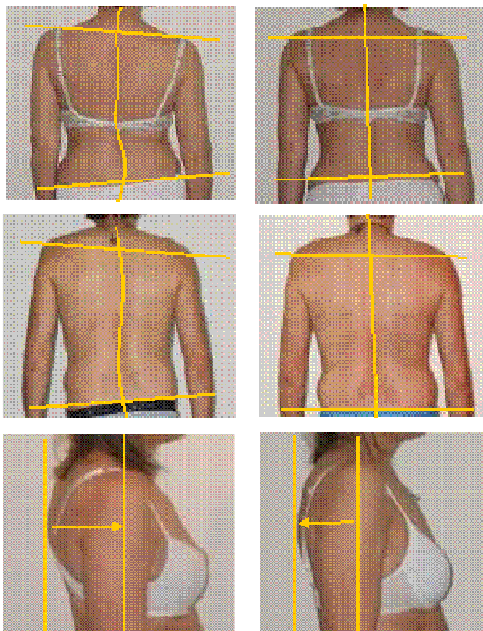


*Hai praticato Pilates e hai dovuto smettere perché il dolore aumentava?*

*Hai fatto sedute di fisioterapia e i benefici non sono stati duraturi?*

*... prova il metodo Pilates Fisios®!*



Esempi di riequilibrio posturale ottenuto dopo 10 sedute di Pilates Fisios

**Dott.ssa Ft. Silvia Raneri**



**Fisioterapista ed Insegnante Certificata del metodo Pilates.** Ha approfondito lo studio di tecniche corporee tra cui la manipolazione fasciale, la Kinesiologia Applicata, il metodo Mckenzie per la colonna vertebrale, il metodo Mézières ed il metodo Pilates nel quale si è specializzata rielaborandone i principi originali in chiave scientifica identificando questo suo personale approccio come tecnica Pilates Fisios®. Lavora come libera professionista e tiene corsi di formazione Pilates Fisios® rivolti a fisioterapisti

Per appuntamenti:

STUDIO PRIVATO **DOTT.SSA RANERI**

tel. 338 2924840

[www.pilatesfisios.it](http://www.pilatesfisios.it)

[www.fisioterapiaraneri.it](http://www.fisioterapiaraneri.it)

## Pilates terapeutico: il metodo Pilates Fisios®

Sedute individuali o di gruppo  
di **Pilates terapeutico**



# Pilates terapeutico: il metodo Pilates Fisios®

**Pilates Fisios® è una tecnica riabilitativa che integra i principi originali del metodo Pilates con le più recenti conoscenze medico-scientifiche.**

Spesso le cattive abitudini posturali e i movimenti scorretti sono difficili da cambiare! Un programma terapeutico, affinché possa essere efficace e duraturo, deve insegnare a muoversi efficientemente, senza dolore, evitando di sovraccaricare la schiena e le articolazioni.

Un trattamento Pilates Fisios® inizia con la valutazione della postura, delle tensioni muscolari e dei movimenti scorretti che il corpo utilizza e che possono essere causa di dolori o contribuire a fissare una cattiva postura. Attraverso un programma di esercizi si impara a riconoscere le tensioni, i movimenti alterati e come fare per modificarli per ritrovare e mantenere nel tempo uno stato di benessere diventando più consapevole e responsabile del proprio corpo.



**Pilates Fisios NON è un programma di ginnastica!**

Consiste in una serie di movimenti studiati appositamente per le proprie necessità terapeutiche. Infatti, il fattore più importante che determina la riuscita del trattamento è la modalità di esecuzione degli esercizi: deve essere correttiva il più possibile! Per questo motivo, durante le sedute, i movimenti vengono controllati costantemente e gli esercizi modificati in base alle necessità terapeutiche di ogni paziente.

Potrai imparare ad alleviare i dolori cervicali rilassando le spalle e la testa, a sviluppare la forza dal centro del corpo e distribuirla alle gambe e alle braccia senza tensioni, a sostenere il tuo torace senza fatica liberando la respirazione..

Al termine del trattamento avrai imparato a muoverti correttamente, potrai riprendere le tue attività quotidiane senza paura di farti male, senza più dolore e migliorando anche le prestazioni della tua attività sportiva preferita.

**Scegli di avere un corpo sano e attivo!**



**Pilates Fisios® è indicato per:**

- **Prevenzione e Trattamento di alterazioni posturali e scoliosi** in ragazzi e adulti
- **Riabilitazione della colonna vertebrale e delle articolazioni:** lombalgia, sciatalgia, cervicalgia, periartrite spalla, artrosi anca, distorsioni della caviglia, traumi, fratture..
- **Riabilitazione dopo interventi chirurgici:** ernia del disco, ricostruzione legamenti spalla o ginocchio, protesi d'anca, chirurgia oncologica, cardiaca o respiratoria
- **Osteoporosi** per prevenire la perdita di massa ossea
- **Gravidanza** in caso di lombalgia o per recuperare la forma fisica dopo il parto
- **Riabilitazione pavimento pelvico** per incontinenza, prolasso
- **Rieducazione neuromotoria:** morbo di Parkinson, sclerosi multipla, emiplegia, esiti di traumi cranici, paraplegia..
- **Atleti** prima del ritorno all'attività sportiva o per integrare l'allenamento