

## CORRECCIÓN POSTURAL

El ejercicio de corrección postural incluye todas aquellas técnicas y ejercicios destinados al objetivo de la obtención de una postura correcta. Actualmente existe un interés especial por todas estas técnicas que poco a poco se van creando un lugar en el mundo del Fitness.

### ¿Por qué el interés y el fuerte resurgir de todas estas técnicas?

El número de pacientes en el primer mundo con problemas de artritis, dolor de espalda, migrañas, hipertensión, ciática, insomnio, depresión y estrés, crece cada año. Ello deja lugar a personas que se pueden beneficiar de técnicas que contemplen la globalidad de la persona y que persigan mejorar la conciencia del propio cuerpo en la actividad diaria.

**EI ENTRENADOR PERSONAL** propone situaciones que involucren al participante a descubrir su propio cuerpo. Ello se consigue trabajando dos grandes bloques: la lateralidad y la actitud. La lateralidad se basa en el conocimiento segmentario del cuerpo. La actitud es el conocimiento global del cuerpo. Es la consecución de una postura cómoda y económica.

Se mejora mediante un:

- Desarrollo muscular equilibrado
- Desarrollo del equilibrio
- Desarrollo y mantenimiento de la flexibilidad
- Conocimiento y educación de la respiración
- Desarrollo de la percepción del tono muscular
- Desarrollo de la capacidad de la relajación