

WELLNESS FIT

STATO DI BUONA SALUTE FISICA E MENTALE



Il Wellness Fit rappresenta una particolare forma di attività fisica che pone al centro dell'attenzione il benessere della persona e da una marcia in più per migliorare la qualità della vita.

Questa disciplina non deve essere intesa solo come un insieme di esercizi praticati per pura forma estetica. Il suo obiettivo è molto più profondo e propone il raggiungimento di uno stato di benessere fisico, mentale, emozionale e sociale in quanto stare bene con noi stessi ci aiuta a stare meglio con gli altri.

Riguardo alla condizione fisico-motoria, il Wellness Fit comprende:

- un insieme di attività cardiovascolari da eseguire ad intensità adeguata all'età e alla condizione generale del soggetto per migliorare il metabolismo;
- lo sviluppo del tono e forza muscolare di tutto il corpo in particolare gambe, glutei, addome e arti superiori con l'ausilio di piccoli attrezzi e a corpo libero;
- esercizi e pratiche per il miglioramento della flessibilità generale, dell'equilibrio e della stabilità posturale;
- esercizi per il rilassamento.

Chiunque può praticare una sana ed equilibrata attività fisica per rendere più facili i piccoli e grandi impegni di tutti i giorni.