

Pancafit, per ritrovare anche da anziani la gioia di muoversi in armonia

Pubblicato: Martedì 8 Novembre 2011



Ricordate "Cocoon"? Nel film, che ebbe un grande successo negli anni '80, uova aliene depositate nella piscina di una casa di riposo, davano a chi vi si immergeva un'energia fisica e vitale tale da rendere gli ospiti della struttura scattanti e vivaci come dei ragazzini.

L'obiettivo della **Palestra Cocoon**, attiva da due anni nello spazio della **Cooperativa Soleluna** di Varese, è proprio questo: mantenere e rendere le persone anziane sane nel corpo e allegre nello spirito.

"Partiamo dal presupposto che il nostro corpo, se lo si tratta bene può durare tutta la vita – dice **Emanuele Pietroforte, direttore della Cooperativa Soleluna** – Al di là della battuta, **l'attività fisica è fondamentale per mantenersi in salute e per limitare i danni dell'età**. Per questo abbiamo avviato da due anni questo spazio, che completa i servizi della cooperativa per anziani e disabili, e il **negozio Terzetà** dove vendiamo prodotti e ausili per rendere più facile la vita quotidiana".

"Le attività della Palestra Cocoon sono rivolte a tutte le persone che desiderano ristabilire un corretto equilibrio e un'armonia delle funzioni del proprio corpo – dice **Marco Pasolini, responsabile della palestra** – per prevenire e contrastare tensioni muscolari e mal di schiena dati dallo stress quotidiano o dalla scorretta postura".



Per raggiungere questi benefici, si utilizzano diverse tecniche, **in particolare il Pancafit®** (nella foto qui a fianco), l'unico attrezzo, brevettato in

tutto il mondo, capace di riequilibrare la postura con semplicità ed in tempi brevissimi, così da ridare libertà e benessere a tutto il corpo.

"Non si tratta di un semplice stretching – spiega ancora Marco Pasolini – ma di un allungamento muscolare fatto in postura corretta e senza permettere “compensi”, cioè quei meccanismi che il corpo mette in atto per sfuggire alle tensioni, ai dolori o ai semplici disagi che reputa non graditi. Inoltre tale allungamento utilizza tecniche respiratorie per sbloccare anche il diaframma".

Pancafit®, migliora la postura e la condizione fisica grazie alla sua azione sulle tensioni e sulle rigidità muscolari, agendo positivamente, in modo indiretto, nei confronti di blocchi respiratori, stasi venosa e linfatica, ipotonia muscolare, algie in genere, cefalee miotensive, artrosi dell'anca, artrosi cervicale, artrosi lombare, artrosi del ginocchio, alluce valgo, cervicalgie, ernie discali e jatali, formicolii, lombalgie e mal di schiena, lombosciatalgie, parestesie, protrusioni e tunnel carpale.

Inoltre con questo metodo si agisce su tutti quegli apparati che hanno relazioni con la postura: atm e denti, occhi e funzione visiva, sistema cutaneo e cicatrici reattive, sistema podalico e patologie del piede.

Prima di iniziare l'attività in palestra vengono valutati tutti gli aspetti medici e fisiologici, anche grazie ad una convenzione con il vicino Campus e la **dottoressa Serena Martegani**, medico dello sport.

Nell'ambito delle sue attività, **Cocoon organizza anche momenti di incontro e di approfondimento su temi legati alla salute** e offre spazi e momenti per la socializzazione dei propri ospiti (molto amato l'angolo del the). Ospiti che possono raggiungere comodamente la palestra con i mezzi pubblici (la linea P ha la fermata proprio davanti all'entrata) o in macchina, grazie ai parcheggi davanti alla sede. Inoltre tutto il complesso è senza barriere architettoniche e accessibile anche alle carrozzine.



Palestra Cocoon – via Crispi 130, Varese
tel. 0332 225 706
mail: info@terzeta.it
www.terzeta.it

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it