

## PANCAFIT® – METODO RAGGI® : “ALLUNGAMENTO MUSCOLARE GLOBALE DECOMPENSATO”.



Il mal di schiena e i dolori muscolo- articolari rappresentano un problema abbastanza comune con il quale siamo abituati a convivere tutti i giorni. Colpisce senza distinzione di età, sesso o professione. A volte il problema esiste già prima di avvertire il dolore, manifestandosi con stanchezza ingiustificata, malavoglia, nervosismo, apatia, scarso rendimento, tensioni, rigidità, vecchi traumi, banali incidenti ai quali non concediamo la minima attenzione, problemi emotivi che si riflettono direttamente sul nostro corpo, gesti sbagliati o cattive posizioni assunte quotidianamente (es: zaini che si portano sulle spalle tutti i giorni, borse), possono col tempo diventare mali acuti e/ o cronici, ad esempio il classico mal di schiena o i vari dolori articolari.

### Come agisce Pancafit®?

Pancafit® è stata ideata e creata per riequilibrare le “tensioni muscolari” (principali responsabili di molti problemi e fastidi fisici), utilizzando una metodologia nuova ad “approccio globale” che agisce sulle “catene muscolari, fasciali e connettivali”. Oltre ad un lavoro attivo e passivo che può essere fatto su Pancafit®, sono state codificate una serie di esercizi e di manovre da applicare a seconda della catena muscolare coinvolta, del vizio posturale o della patologia. Questo metodo non agisce direttamente sul dolore, ma ha lo scopo di ricercare la causa che ha generato l’effetto (dolore, limitazione funzionale), che nella norma risiede lontano dal punto in cui si manifesta il dolore. Pancafit® agisce in modo eccezionale anche sulla muscolatura degli atleti allentando e ribilanciando i “freni muscolari”, che sono i maggiori responsabili di rendimenti e risultati insoddisfacenti.

### Come nascono le “tensioni muscolari”?

Lo stress di ogni giorno, i traumi fisici ed emozionali, l’attività fisica esagerata o malfatta, la sedentarietà, posture viziate, l’età, ecc., sono tutti elementi che causano “tensioni eccessive e accorciamenti muscolari” che, nel corso degli anni, il corpo ha abilmente creato a scopo antalgico.

### Cosa causano le “tensioni muscolari”?

I muscoli, perdendo progressivamente la capacità di rilassarsi, col tempo diventano i principali responsabili di numerosi disturbi: infiammazioni alle articolazioni (compresa tutta la colonna vertebrale), tendiniti, sinoviti, artrosi, periartriti, dolori e blocchi articolari, incluse le “compressioni di radici nervose”. Ogni radice nervosa che viene “disturbata” trasmetterà “informazioni disturbate” agli organi o muscoli a cui è collegata. Potranno, quindi, verificarsi disequilibri muscolari e di conseguenza anche scheletrici. Si potranno avere nevralgie, radicoliti, cefalee da compressione, lombosciatalgie, formicolii alle mani, ecc. anche gli organi interni potranno subire alterazioni funzionali, proprio a causa di queste tensioni muscolari e compressioni radicolari.

### Perché Pancafit® funziona?

- Perché Pancafit® “riallunga” i muscoli tesi o retratti attraverso un lavoro “simmetrico e globale”.
- Perché ogni volta che si utilizza Pancafit® il corpo assume una posizione ed un atteggiamento immediatamente più corretti; vi sentirete subito decisamente più diritti e più alti.
- Perché allentando le tensioni muscolari, le articolazioni saranno meno bloccate e, quindi, più libere di muoversi con meno problemi.
- Perché ogni esercizio fatto su Pancafit® coinvolge inevitabilmente il diaframma, migliorando così la respirazione.
- Perché allentando la tensione di alcuni muscoli con Pancafit®, anche la circolazione venosa e linfatica ne trarranno benefici.
- Perché laddove diminuiscono le tensioni muscolari e gli acciacchi, si instaura una situazione di armonia, di maggior benessere, di voglia di muoversi e di affrontare meglio la vita.

Pancafit® viene utilizzata in sedute individuali e in corsi collettivi denominati Pancafit Group®.