

# Lezione di presentazione

## di ginnastica posturale e preparazione muscolare per golfisti

Relatore/trainer – *Laszlo Krutek*, terapeuta, preparatore

Centrare una buca non richiede la sola forza o flessibilità o abilità fisiche. Per lo meno non separatamente! Richiede la capacità di applicare tutte le qualità specifiche nel momento giusto in modo che i muscoli coinvolti agiscano nella direzione giusta con una determinata forza. Il successo del giocatore sta nel controllare con la propria volontà ogni singola azione dalla concentrazione al respiro fino al tremolio della mano. Essere capaci significa sviluppare connessioni neuro-muscolari, ottimizzando il coinvolgimento muscolare, risparmiando sforzi inutili, risparmiando tiri inutili.

La ginnastica proposta dallo specialista in posturologia e preparazione atletica presso il Brianzagolf sviluppa capacità motorie e psichiche per migliorare il controllo dei muscoli perché facciano solo quel che gli viene richiesto dal sistema nervoso, cioè che sia il giocatore a decidere come e in che modo colpire la palla e non sia il bastone a mettere il movimento il giocatore.

**La lezione si svolgerà presso il ristorante al 1° piano, mercoledì 10 dicembre 2014.**

Ore 15.00 presentazione del relatore (5 minuti)

Ore 15.05 aspetti primari della postura, l'importanza della simmetria dello scheletro (10 min)

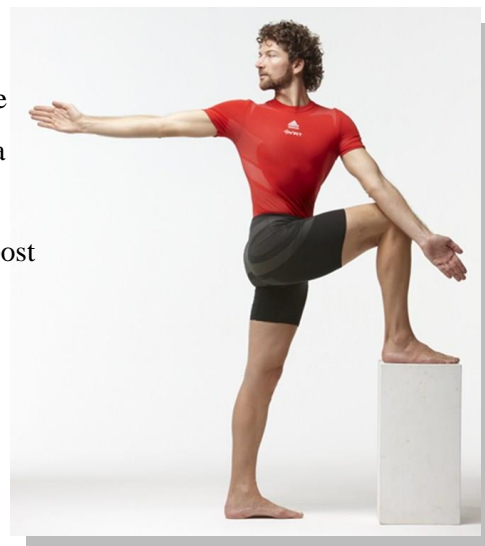
Ore 15.15 vizi posturali, compensazioni, scaricare la colonna vertebrale (10 min)

Ore 15.25 esercizi di psicomotricità e di abilità, apertura articolare, decompressione (20 min)

Ore 15.45 torsioni senza danneggiare i dischi intervertebrali, allungare il cervello (15 min)

### **Laszlo Krutek**

Istruttore di pilates di fama nazionale, insegnante yoga, posturologo, riflessologo plantare, insegna nei centri benessere più noti della Lombardia. Segue atleti professionisti, persone in fase pre-/post operatorio, si occupa di consulenze nel settore del benessere.



**Per iscrizioni e prenotazioni contattare la reception**