

Mejorar la salud con el método Postural Fit

Un entrenamiento adaptado y personalizado para paliar los dolores de espalda, eliminar malos hábitos y mejorar el día a día. Barcelona acoge los entrenamientos de Postural Fit, que se pueden probar gratis durante una semana

Existen factores que contribuyen a incrementar los problemas en nuestra columna vertebral, independientemente de la edad y condición física, por lo que lo normal es que se padezca algún tipo de dolor de espalda a lo largo de la vida. Como en muchos otros campos médicos, lo mejor es apostar por la prevención, aunque este tipo de dolores también se pueden paliar con un tratamiento adecuado.

Es aquí donde entra el Método Postural Fit, un sistema de entrenamiento creado por fisioterapeutas destinado a mejorar la fuerza muscular de la espalda, corregir malas posturas y, en definitiva, aliviar los dolores provocados por la presión en nuestras vértebras y otros factores.

Este método está destinado a todo tipo de personas que deseen conseguir una mejora sustancial en sus condiciones de vida y una espalda sana. Y es que, quien ha padecido alguna vez este tipo de dolores, sabe hasta qué punto estos pueden afectar en el día a día. Embarazadas, personas mayores, deportistas e incluso niños y adolescentes, pueden beneficiarse de este tipo de ejercicios que mejoran la movilidad y alivian los síntomas asociados a las afecciones lumbares, la escoliosis, las hernias discales, etc.

Las sesiones de Postural Fit se plantean como una forma de corregir los malos hábitos relativos a la postura a la hora de trabajar, cargar pesos y realizar otras labores, y también como un tratamiento de las molestias ocasionadas por los diferentes trastornos de la espalda. Así, combinando un entrenamiento personalizado, basado en estiramientos y ejercicios, junto con técnicas individualizadas para cada paciente, en Postural Fit consiguen que el tono físico general y en especial el de la espalda, mejore significativamente.

Las clases, que se imparten en su sede de Barcelona, sita en Carrer de Regàs 8, a escasos metros de la Plaza de Gal·la Placidia y Diagonal-Via Augusta, se configuran en sesiones de 55 minutos en los que un profesorado formado por fisioterapeutas acreditados como "Postural Fit Trainers" (entrenadores de Postural Fit), ayudará a disminuir tu dolor de espalda.

Los horarios son amplios y flexibles y disponen de diferentes opciones de precios según las necesidades.

Datos de contacto:

OPEN-digital.es

Diseño web, SEO, Contenidos y Derecho Tecnológico

645.768.490

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad Cataluña](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>