

**muscolare  
decompensato**

**sulle catene  
riallungando  
tesi e retratti  
responsabili  
patologie:**

**Lombalgie,  
Tendiniti,  
Tunnel carpale,  
Alluce valgo**



**STAFF TECNICO**

**VISITA SPECIALISTICA:** Dott. Evole Testa  
laureato in medicina e chirurgia  
specialista in medicina fisica e riabilitazione

**RESPONSABILE PANCAFIT E VALUTAZIONE:**  
Dott. Jonni Sangiorgi  
laureato in scienze motorie.  
Tecnico del Riequilibrio Posturale Metodo Raggi®  
jonni.sangiorgi@centromedicosangiaco.it

**COORDINATORE DEL PROGETTO:** Alberto Babini

**Direttore Sanitario Dott. Evole Testa**  
Via Provinciale Cotignola, 22/3 48022 • Lugo (Ra)  
Tel. 0545 24785/22039 • Fax 0545 210918

[www.centromedicosangiaco.it](http://www.centromedicosangiaco.it)  
[info@centromedicosangiaco.it](mailto:info@centromedicosangiaco.it)



**L'errata postura  
ti causa dolori?**



**la soluzione**



**Valutazione e programmi  
di rieducazione posturale**

**Allungamento  
globale**

**Pancafit agisce  
muscolari  
i muscoli  
che sono  
di numerose**

**Cervicalgia,  
Lombosciatalgia,  
Periartriti,  
Ernie del disco,**

La tecnologia  
al servizio  
del Benessere

Pancafit® è un attrezzo innovativo  
e rivoluzionario  
per il benessere di tutta la famiglia

Pancafit® al servizio  
dello sport... fino  
alle olimpiadi!

Perché Pancafit  
funziona?

## SERVIZI PROPOSTI

1. **Visita Specialistica Fisiatrica** di analisi posturale medica.
2. **Valutazione Posturale:** permette di individuare con precisione problematiche come iper-ipo cifosi o lordosi, scoliosi, inversioni di curva, varismo o valgismo, zone di scarsa mobilità e sovraccaricate:
  - a) Valutazione postura statica
  - b) Valutazioni dismetrie muscolo scheletriche.
  - c) Valutazione accorciamento catene posturali
  - d) Valutazione morfologia colonna vertebrale libera e sotto carico
  - e) Valutazione della corretta respirazione
3. **Ginnastica Posturale individuale o di gruppo con Pancafit®**



## COME AGISCE PANCAFIT?

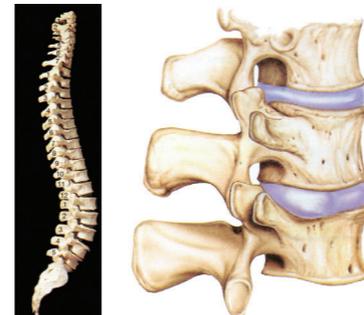
Pancafit è stata ideata e creata per riequilibrare le “tensioni muscolari” (principali responsabili di molti problemi e fastidi fisici), utilizzando una metodologia nuova che agisce sulle “catene muscolari”.

## POSTURA E “TENSIONI MUSCOLARI”

La Postura, cioè l’atteggiamento del corpo nello spazio, si modifica nel tempo in funzione delle posizioni viziate e mantenute nel lavoro, dei traumi fisici, dello stress, di attività sportiva esagerata o malfatta, di sedentarietà, e dell’età. Tale cambiamento favorisce e causa “tensioni eccessive” e accorciamenti muscolari.

## COSA CAUSANO LE “TENSIONI MUSCOLARI”?

I muscoli, perdono progressivamente la capacità di rilassarsi, col tempo diventano i principali responsabili di numerosi disturbi: infiammazioni alle articolazioni (compresa tutta la colonna), tendini, sinoviti, artrosi, periartriti, dolori e blocchi articolari, etc, 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, ect. Anche gli organi interni potranno subire alterazioni funzionali, proprio a causa di queste tensioni muscolari e compressioni radicali.



## TENSIONI MUSCOLARI E SPORT.

Pancafit agisce in modo eccezionale anche sulla muscolatura degli atleti allenando e ribilanciando i “freni muscolari”, che sono i maggiori responsabili di rendimenti e risultati non soddisfacenti.

Fondamentale per la riduzione di dolori e tensioni la respirazione diaframmatica, che permette di ridurre inoltre l’impatto dello stress fisico ed emotivo sul sistema tonico posturale.

Con Pancafit® potete raggiungere l’allungamento muscolare più completo che abbiate mai ottenuto. In poco tempo la vostra struttura può cambiare...

da così...      ...a così

muscolare tesa e retratta      muscolare normale

Vista Frontale

Altezza spalle del suolo	1372	1386
Altezza bacino del suolo	982	976
Lunghezza coscia	516	507

172 cm da terra

➔ Perché Pancafit “riallunga” i muscoli tesi o retratti attraverso un lavoro “simmetrico e globale”. Finalmente riuscirete a rilassare ed allungare quei muscoli (responsabili di vari disturbi), che non siete mai riusciti a coinvolgere fino ad ora.

➔ Perché ogni volta che si usa Pancafit , il corpo assume una posizione ed un atteggiamento immediatamente più corretto; 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 anche il diaframma, migliorando così la respirazione.

➔ Perché allentando la tensione di alcuni muscoli con Pancafit anche la circolazione venosa e linfatica ne trarrà 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® è utilizzata da molte società sportive e professionistiche.

Pancafit® è presente in molte Università.

Pancafit® è oggetto di numerose ricerche scientifiche che ne convalidano la notevole funzionalità ed efficacia.

Pancafit® è presente ovunque si voglia migliorare la postura.

Test eseguiti e convalidati presso il laboratorio di Ergonomia e Posturologia IUSM (Istituto Universitario Scienze Motorie) Roma e EPSA (Ergonomic and Postural Study Agency) Roma.