

GINNASTICA

POSTURALE

Prof. Francesco Iorio
Dottore in scienze motorie e sportive
Osteopata D.O. m ROI

GINNASTICA POSTURALE

Insieme di esercizi psico-fisici
volti a mantenere o ripristinare
criteri fisiologici oggettivamente
corretti.

OBIETTIVI DELLA GINNASTICA POSTURALE

- Elasticità muscolare e mobilità articolare
- Forza e resistenza (per far fronte alla forza di gravità)
- Respirazione (benessere dell'apparato muscolo scheletrico, viscerale e psichico)
- Propriocezione e abilità motorie
- Capacità di concentrazione e autocontrollo

TEST

- ALLINEAMENTO IN ORTOSTATISMO

Orizzontale:

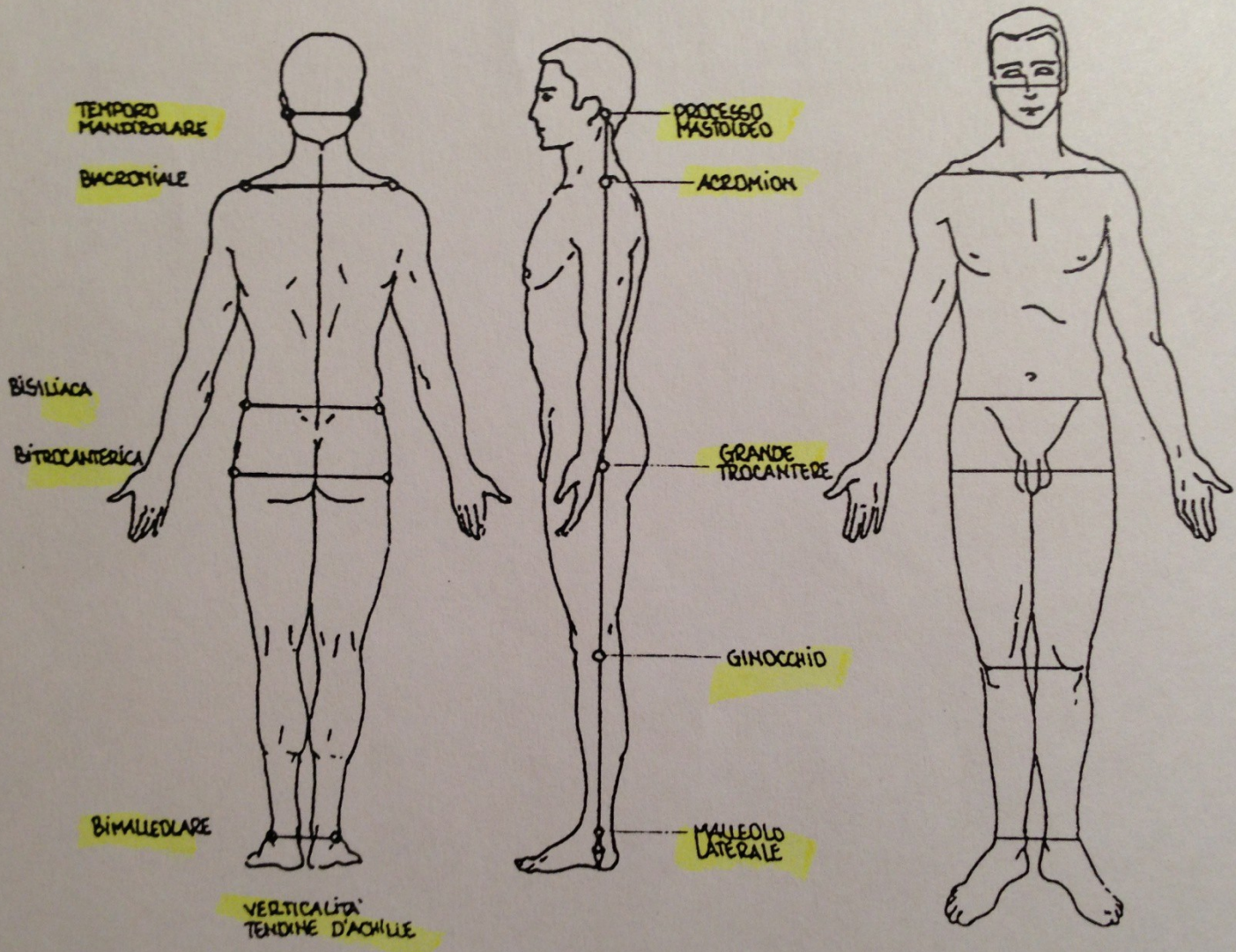
- Simmetria ATM
- Simm. Bisacromiale
- Simm. Bisiliaca
- Simm. Bitrocanterica
- Simm. Bimalleolare

TEST

- Allineamento in ortostatismo

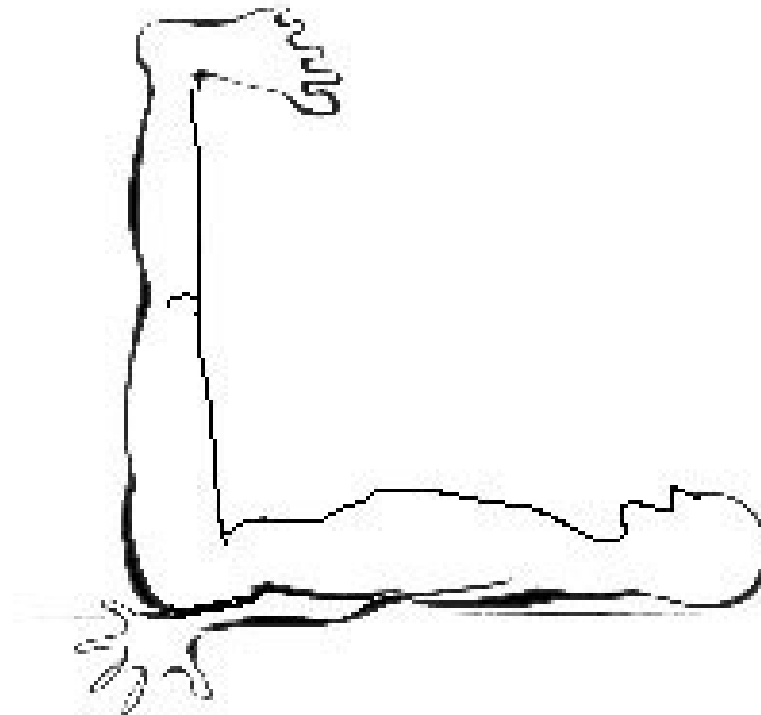
Verticale

- Osservazione della linea verticale che dovrebbe passare per il processo mastoideo, acromion, grande trocantere, ginocchio e malleolo laterale.



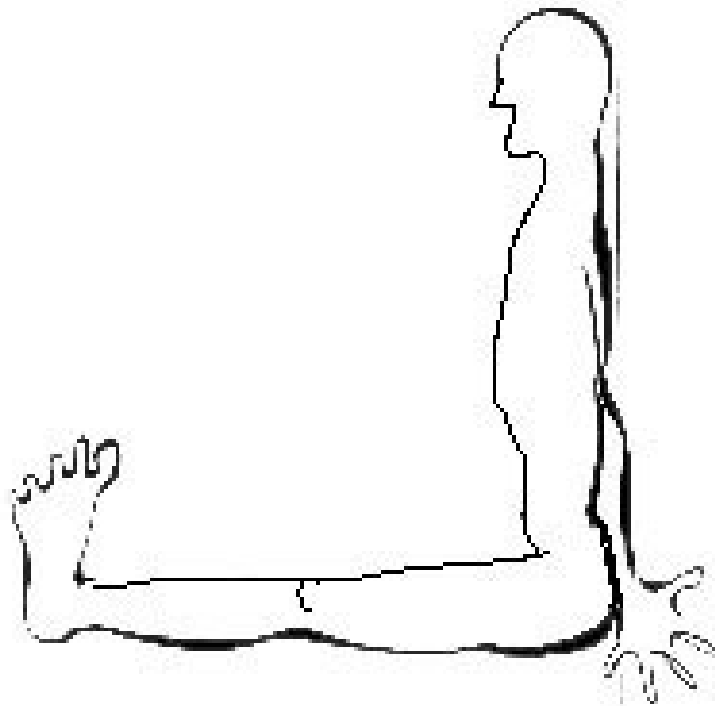
TEST

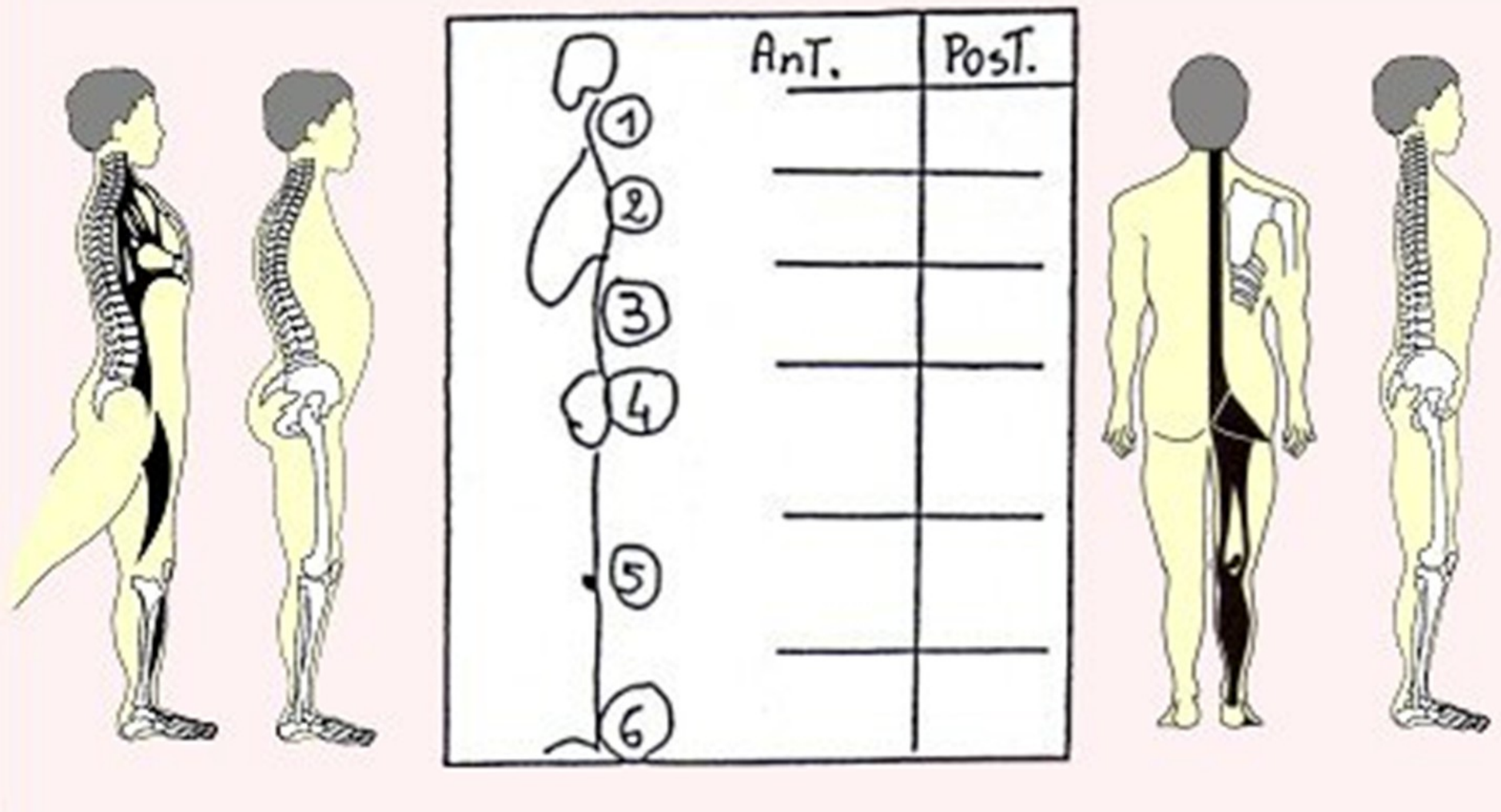
- Squadra da supino



TEST

- Squadra da seduto





(1) = nuca - (2) = zona dorsale - (3) = zona lombare
 (4) = bacino - (5) = ginocchio - (6) = calcagno

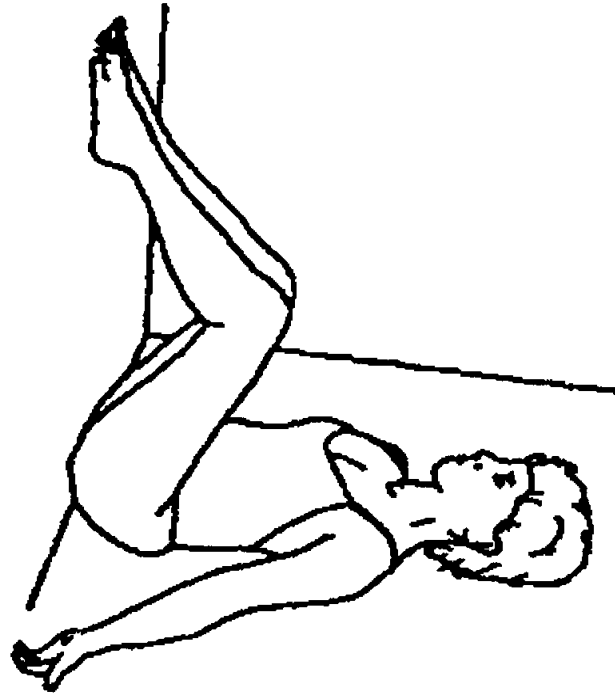
AUTO-POSTURA RANA IN ARIA - BRACCIA ABDOTTE

Gruppi muscolari particolarmente stirati:

La grande catena posteriore - Gli spinali - I muscoli adduttori del braccio - Gli anteriori del braccio, dell'avambraccio e della mano - Gli inspiratori.

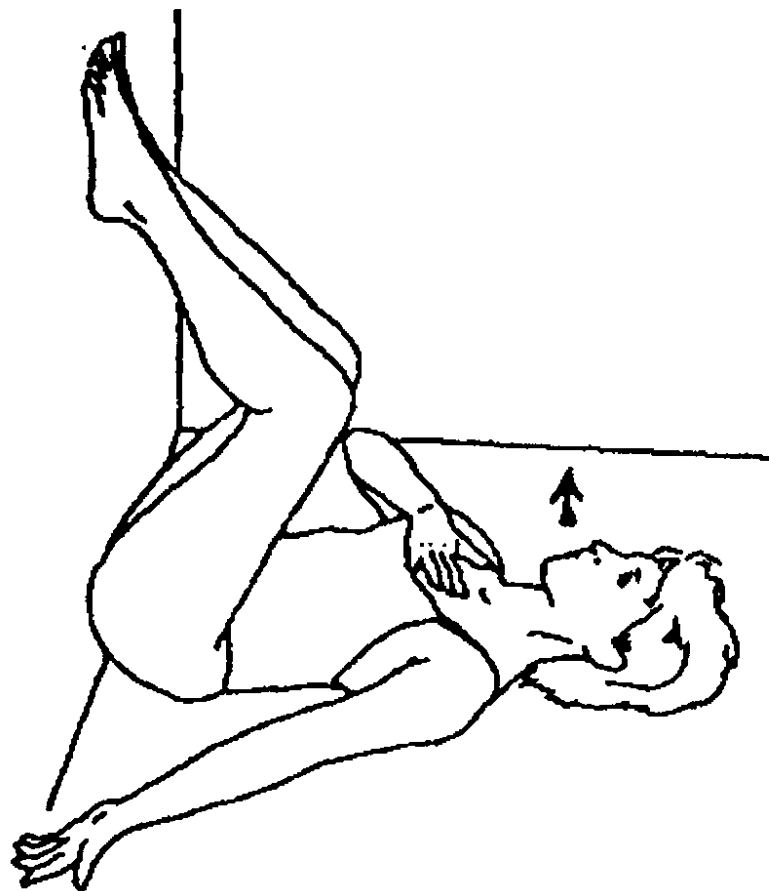
PROGRESSIONE

①



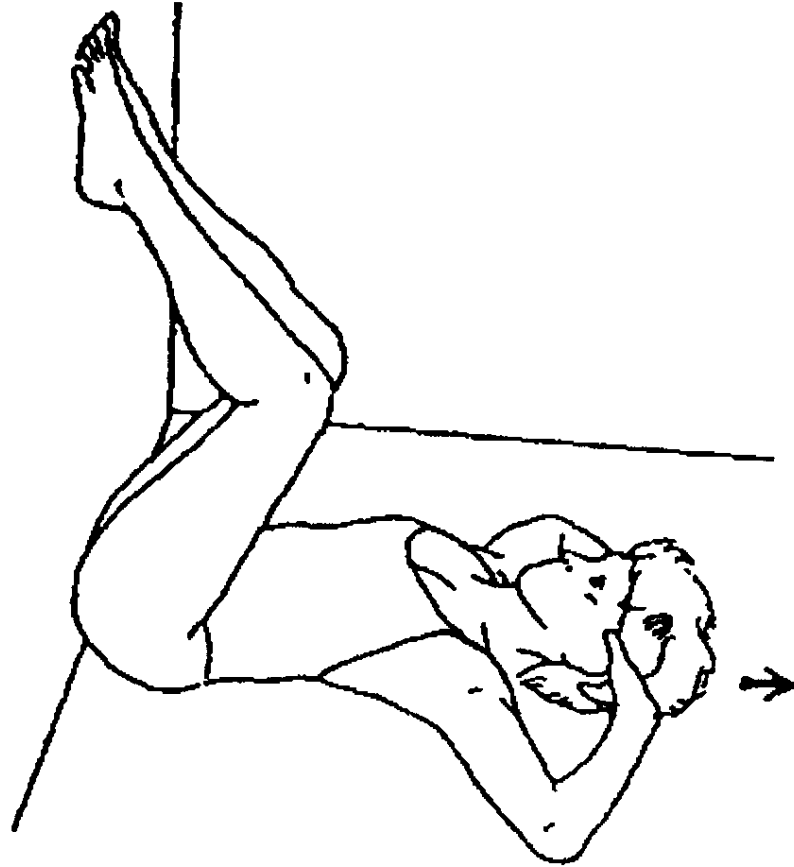
Allungato sul dorso, gambe piegate, ginocchia serrate, fate aderire i glutei al muro. Appoggiate il sacro al suolo.

2



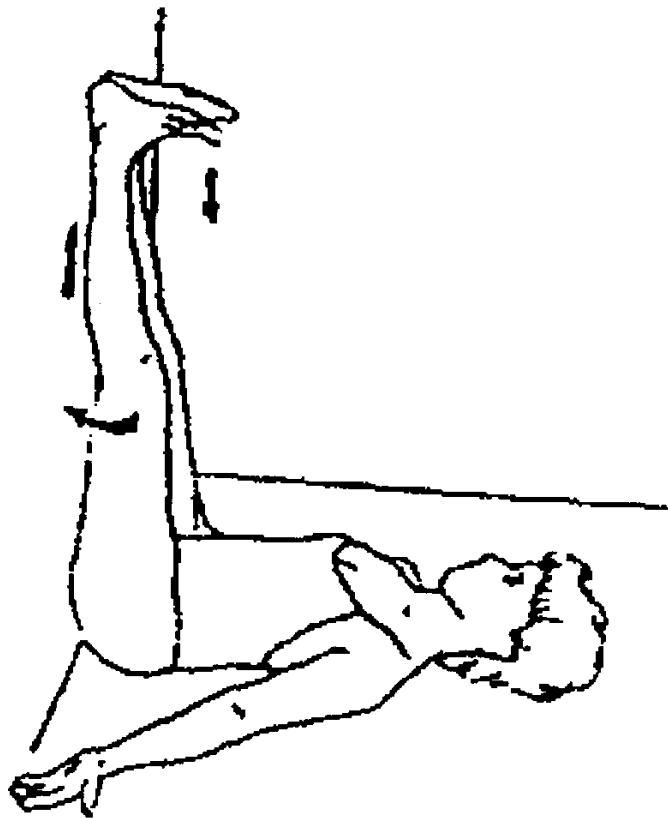
Soffiate profondamente insistendo con la mano sulla discesa della parte alta del torace.

3



Allungate manualmente la nuca. Appoggiate la parte posteriore del cranio al suolo.

4

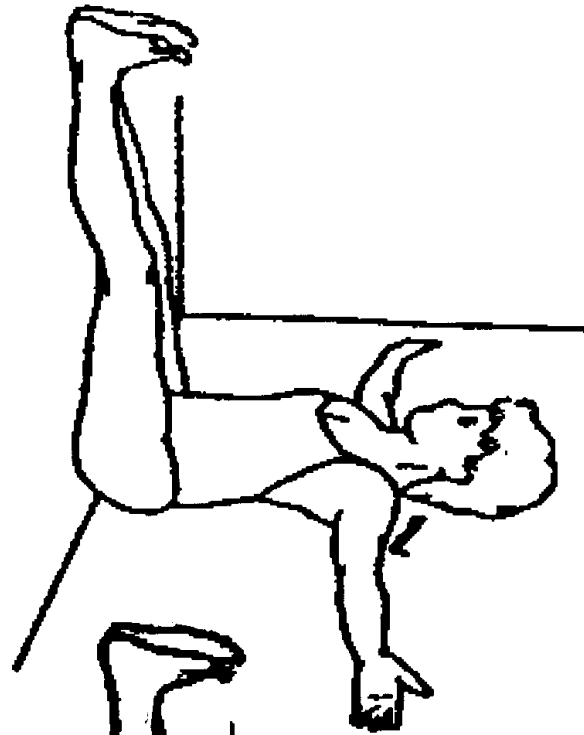


Riposizionate il braccio (lungo il corpo) a 45° circa, gomiti tesi, palmo delle mani verso l'alto. Allungate le gambe al massimo ruotando leggermente le ginocchia verso l'esterno. Tirate le punte dei piedi verso di voi. Fissatele in questa posizione. I glutei restano aderenti al muro. Il sacro è appoggiato al suolo.

Nota: Tutte le correzioni devono effettuarsi contemporaneamente insistendo sulla espirazione profonda.

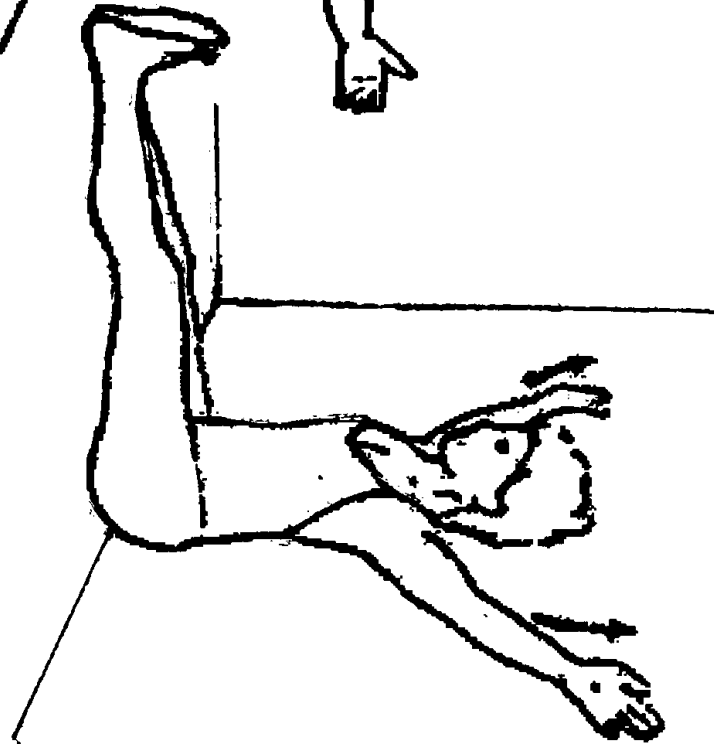
5

Mettete le braccia a 90°. Gomiti tesi, palmo delle mani verso il soffitto, liberate le spalle.

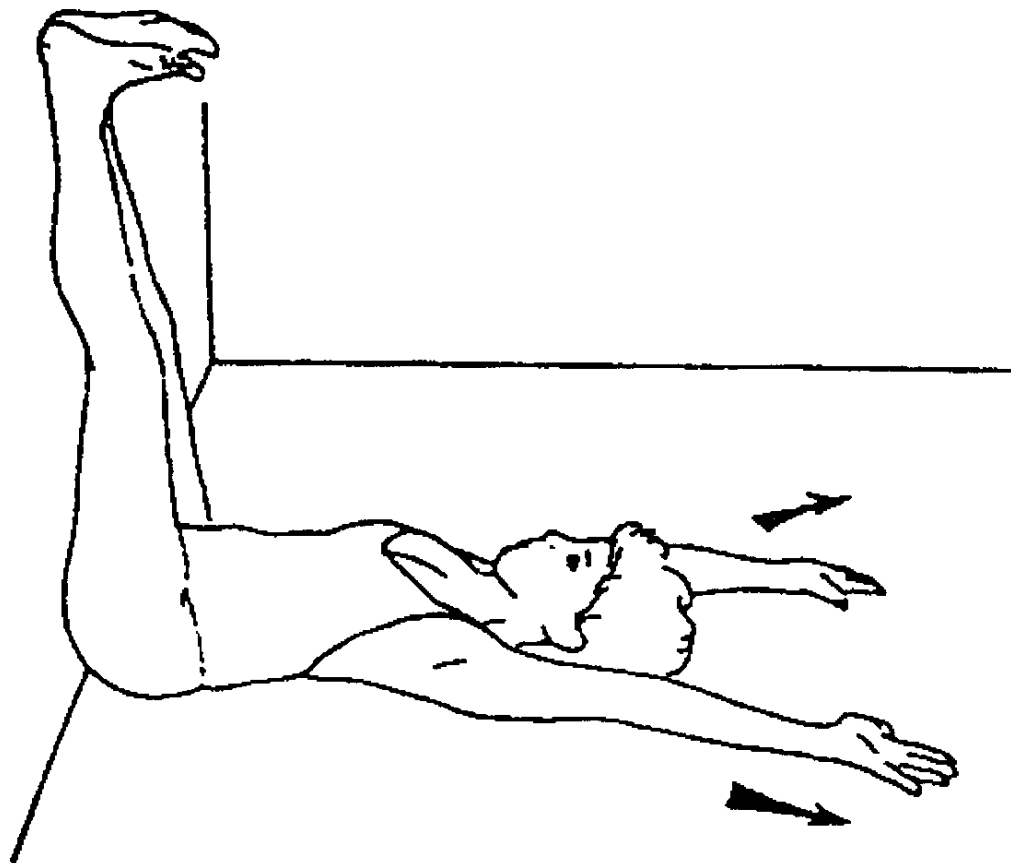


6

Abducete progressivamente le braccia senza bloccare la respirazione.

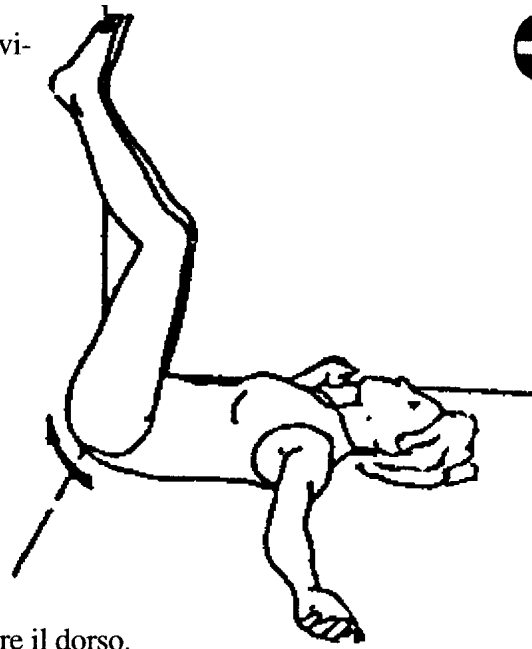


7

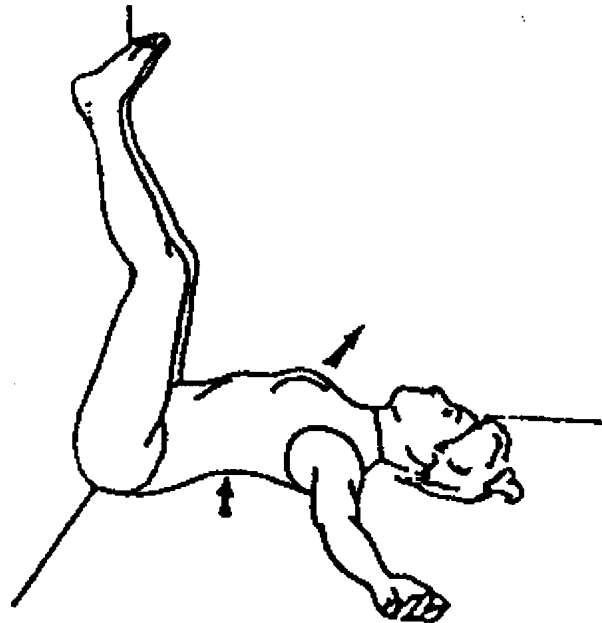


Abducete le braccia al massimo, gomiti tesi.

Principali compensazioni da evitare:

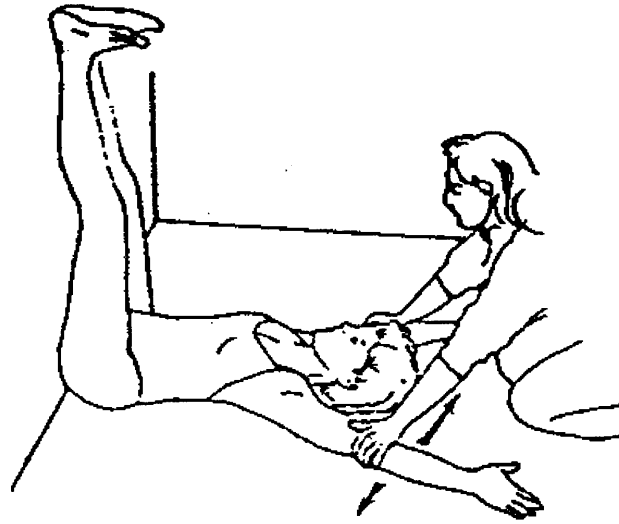


Bloccare la respirazione. Inarcare il dorso.



Rilassare la nuca. Avvolgere le spalle, piegare i gomiti, staccare il bacino.

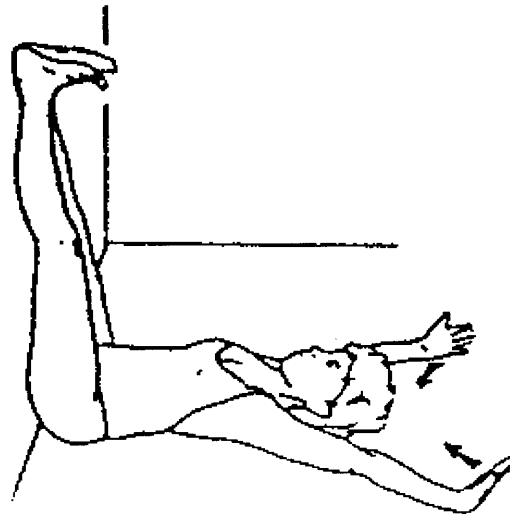
A



Insistere sull'abduzione delle braccia.

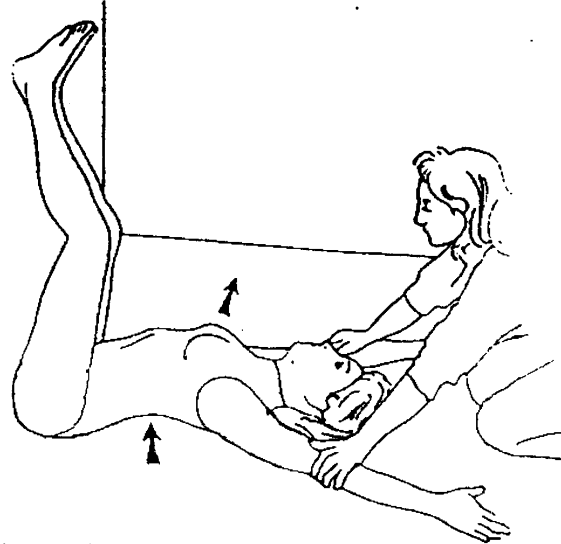
PROGRESSIONE

ⓑ



Braccia abdote al massimo, ruotate il palmo delle mani verso il suolo, con flessione dei polsi e delle dita.

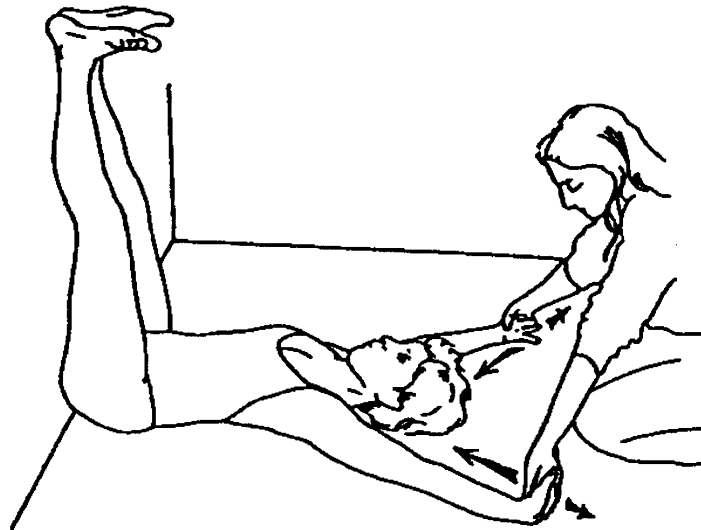
Principali compensazioni da evitare:



Inspirare durante l'insistenza. Sollevare il torace, inarcare il dorso. Rilassare la nuca.

INSISTENZE

B



Insistenza sull'estensione dei polsi e delle dita.

Nota: L'assistente non fa altro che mantenere la posizione. La contrazione dei muscoli non deve vincere la resistenza dell'assistente. La contrazione si effettua alla fine di una espirazione profonda. È mantenuta per tre secondi. Il soggetto cerca di guadagnare in ampiezza. L'insistenza può ricominciare, e via di seguito.

AUTO-POSTURA DA SEDUTI

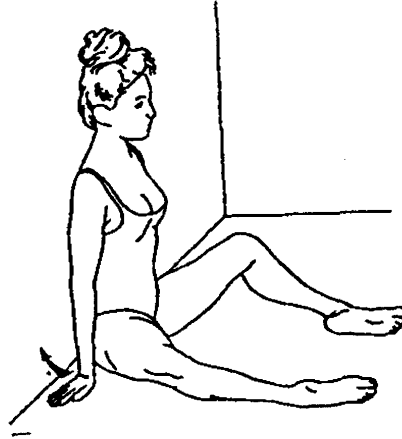
Gruppi muscolari particolarmente stirati:

La grande catena posteriore - Gli spinali - I muscoli inspiratori. Gli adduttori

La fascia lata. I muscoli glutei profondi - Gli ischio-tibiali - I polpacci.

PROGRESSIONE

①



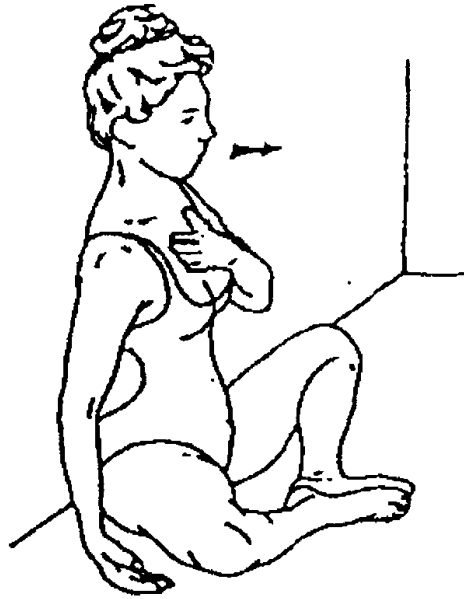
Seduti contro il muro, ginocchia piegate e divaricate, appoggiate sulle mani per tirare indietro i glutei a contatto della parete.

②



Mettete i piedi a contatto pianta a pianta e con le mani tirate i talloni il più possibile verso di voi.

3

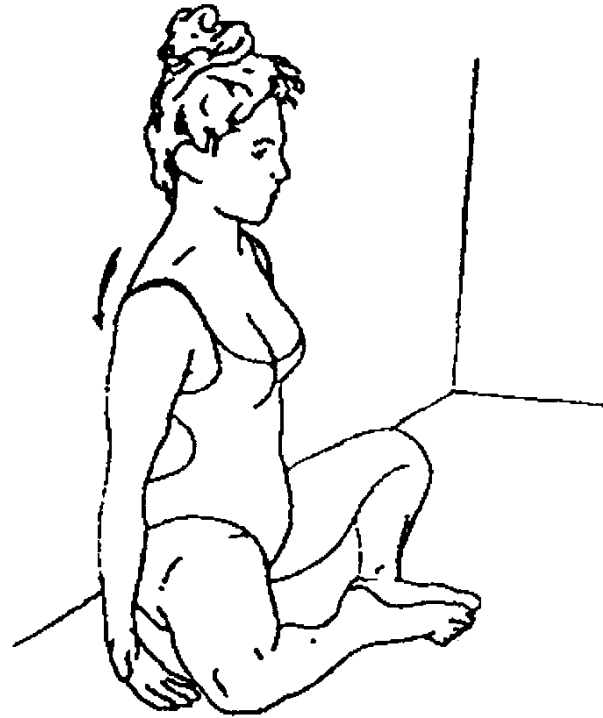


Soffiate profondamente insistendo con la mano sulla discesa della parte alta del torace.

4



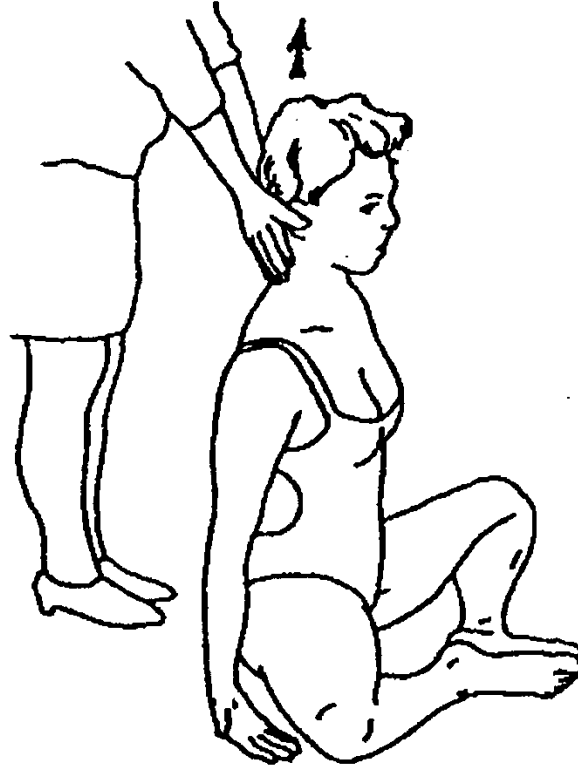
5



Riposizionate le braccia lungo il corpo. Abbassatevi e liberate le spalle cercando di metterle a contatto con il muro.

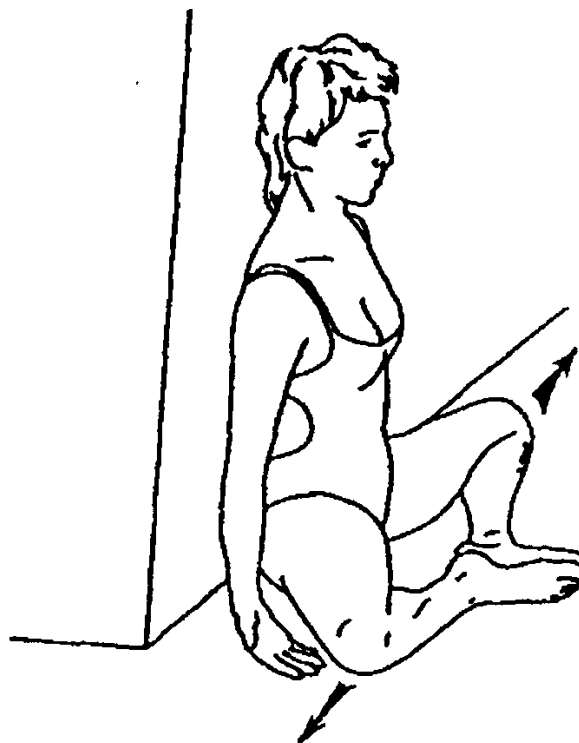
Nota: Tutte le correzioni devono effettuarsi contemporaneamente, insistendo sull'espansione profonda.

6



All'aperto, l'autopostura può effettuarsi con l'aiuto dell'assistente.
La colonna vertebrale deve essere verticale e rispettare le curve fisiologiche.

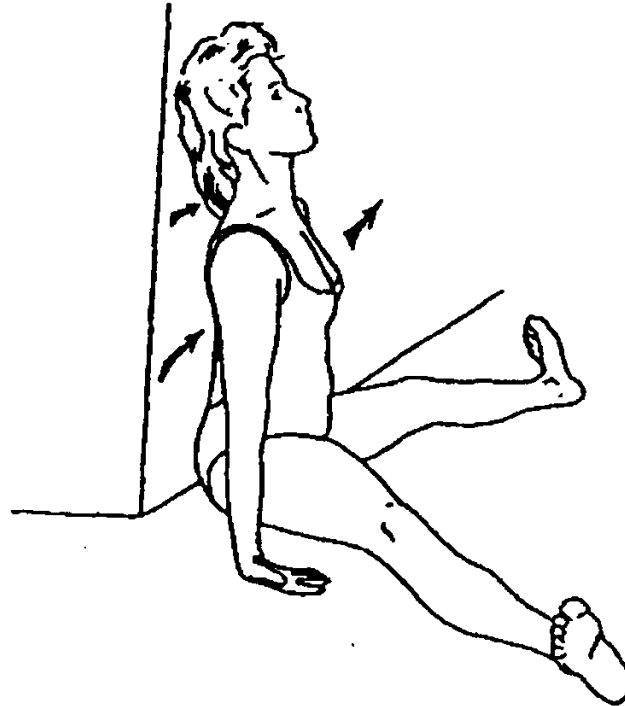
7



Divaricate le ginocchia al massimo, senza perdere il contatto del bacino contro il muro.

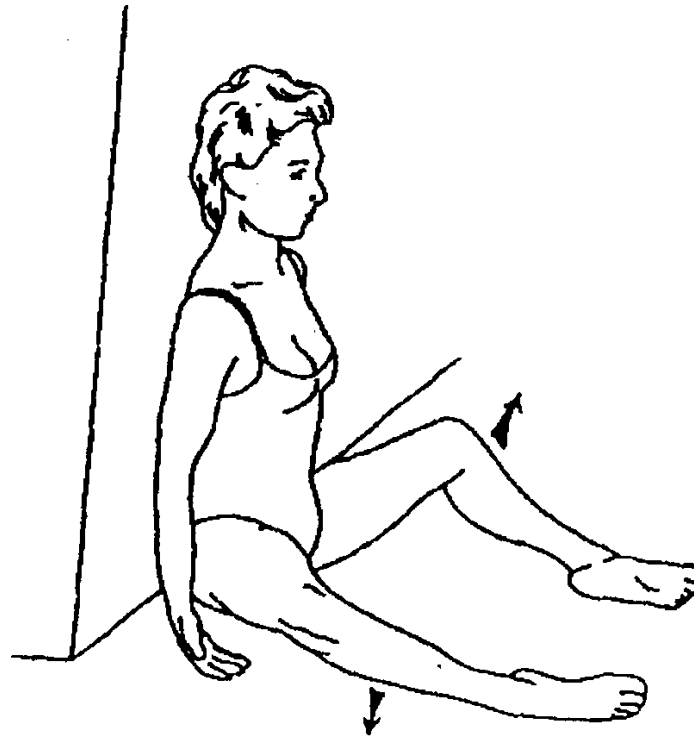


Principali compensazioni da evitare:

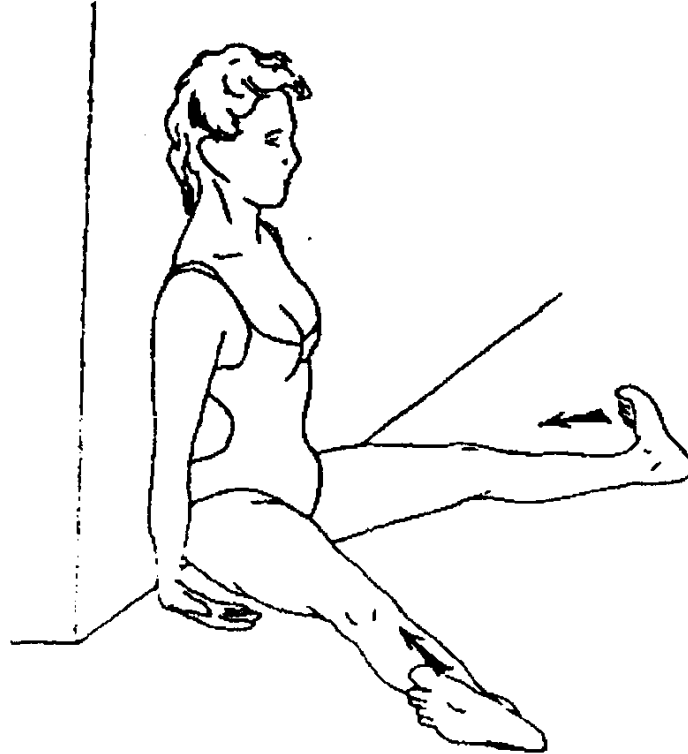


Bloccare la respirazione. Rilasciare l'appoggio del cranio. Inarcare il dorso o la nuca. Arrotondare la regione lombare. Staccare il bacino dal muro.

8



Tendete progressivamente le ginocchia cercando di non serrare le cosce e senza lasciare l'appoggio della nuca e del bacino.



Tendete completamente le ginocchia, cosce aperte al massimo. Tirate la punte dei piedi verso di voi. Soffiate profondamente.

Nota: L'assistente non fa altro che mantenere la posizione. La contrazione dei muscoli del soggetto è debole. Non deve vincere la resistenza dell'assistente. La contrazione si effettua alla fine di una espirazione profonda. È mantenuta per tre secondi. Il soggetto cerca poi di guadagnare in ampiezza. L'insistenza può ricominciare, e via di seguito.

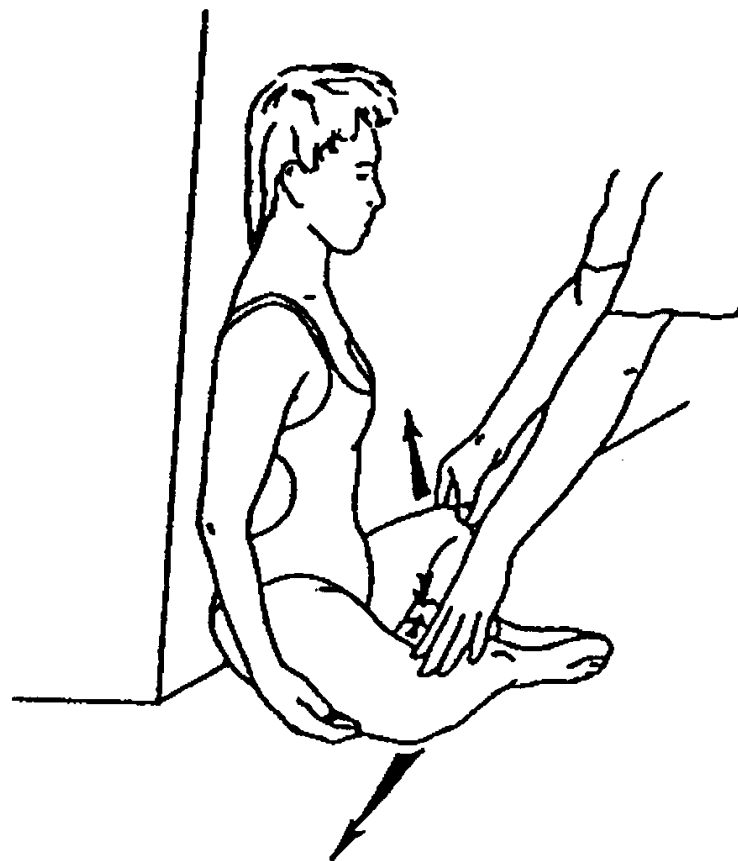
INSISTENZE

A



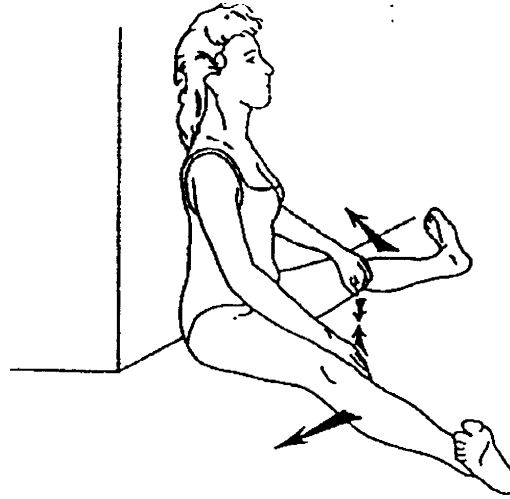
Insistenza personale sull'apertura.

B



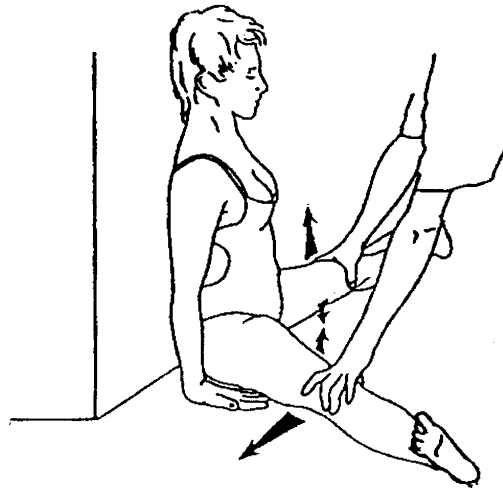
Insistenza sull'apertura con l'assistente.

C



Insistenza personale sull'apertura.

D



Insistenza sull'apertura con l'assistente.

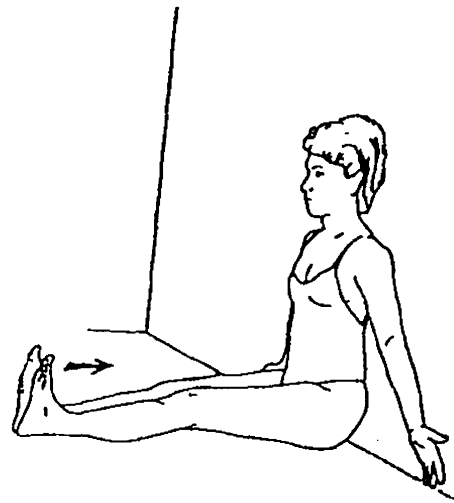
E



Insistenza sulla flessione dorsale dei piedi con l'assistente.

PROGRESSIONE

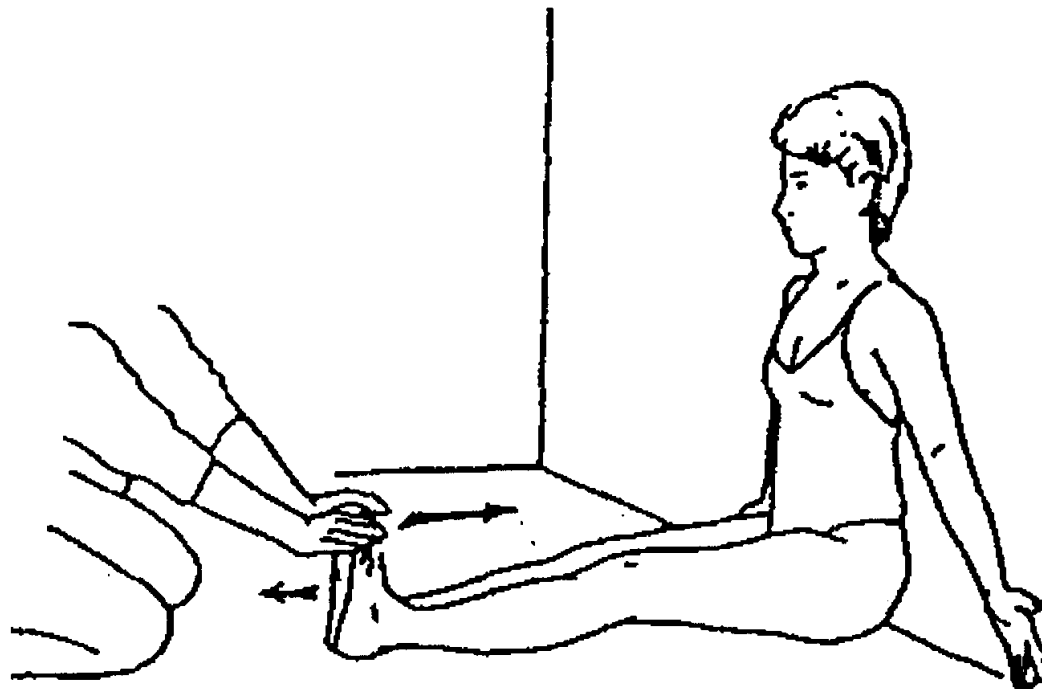
⑩



Serrate le ginocchia. Tirate le punte dei piedi verso di voi.

INSISTENZE

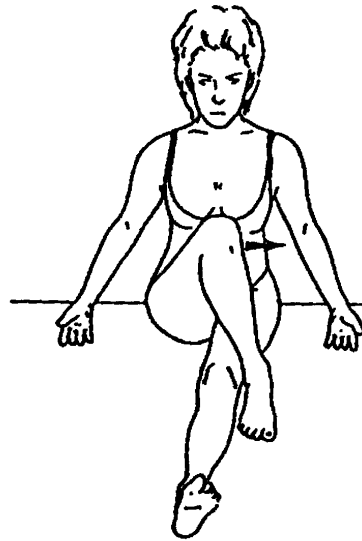
F



Insistenza sulla flessione dorsale dei piedi con l'assistente.

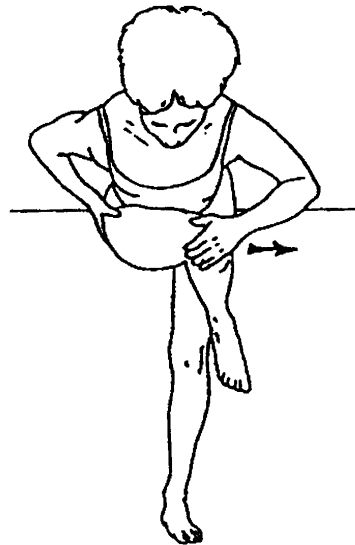
PROGRESSIONE

11



Piegate un ginocchio al massimo. Posizionate il piede dall'altro lato della gamba tesa.

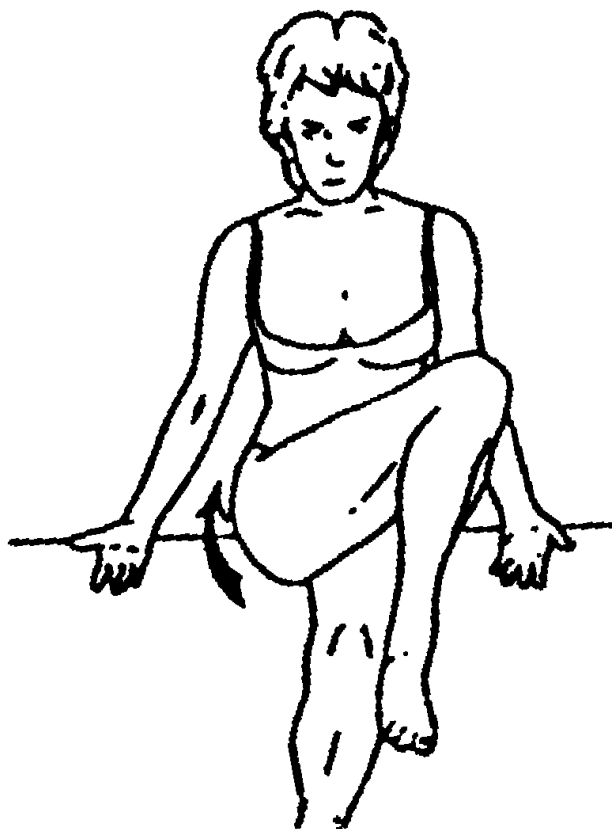
12



Incrociate al massimo il ginocchio piegato senza ruotare il bacino. Ripetete l'esercizio con l'altra gamba.



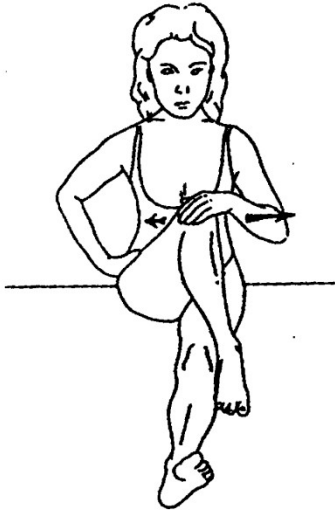
Principali compensazioni da evitare:



Insistere durante l'inspirazione. Rilasciare la correzione del dorso. Ruotare il bacino.

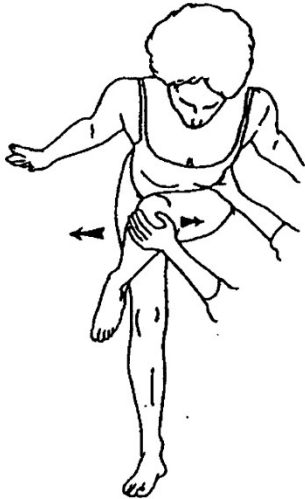
INSISTENZE

G



Insistenza personale sulle gambe incrociate. Mantenete la corretta posizione del bacino con l'altra mano. Ricominciate dal lato opposto.

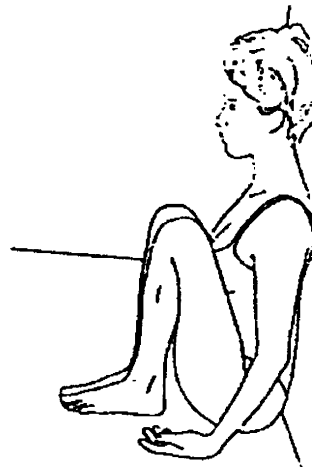
H



Insistenza con l'assistente.

PROGRESSIONE

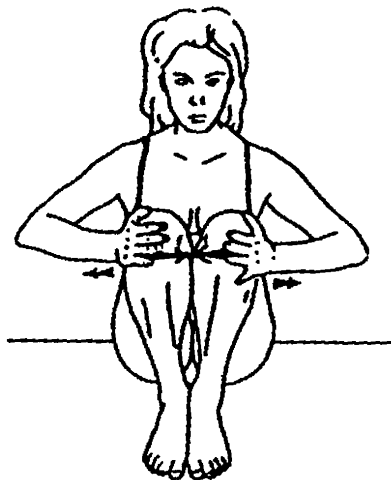
13



Piegate le due ginocchia al massimo senza arrotondare la regione lombare.

INSISTENZE

I



Cercate di divaricare le ginocchia senza vincere la resistenza delle mani. Senza arrotondare la regione lombare.

Nota: L'assistente non fa altro che mantenere la posizione. La contrazione dei muscoli del soggetto è debole. Non deve vincere la resistenza dell'assistente. La contrazione si effettua alla fine di una espirazione profonda. È mantenuta per tre secondi. Il soggetto cerca poi di guadagnare in ampiezza. L'insistenza può ricominciare, e via di seguito.

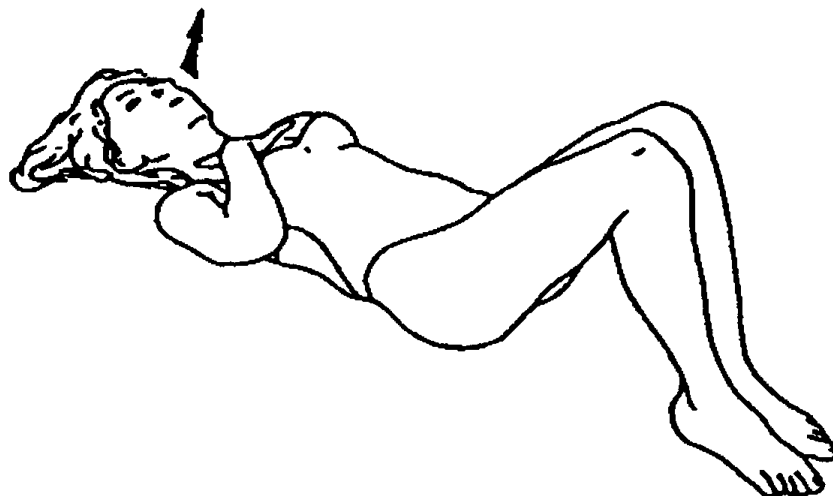
AUTO-POSTURA RANA AL SUOLO - BRACCIA ADDOTTE CON INSISTENZA SUGLI ARTI SUPERIORI

Gruppi muscolari particolarmente stirati:

Muscoli inspiratori - Muscoli del collo - Muscoli superiori del cingolo scapolare (muscoli superiori della spalla) - Muscoli anteriori del braccio - Muscoli posteriori dell'avambraccio e della mano.

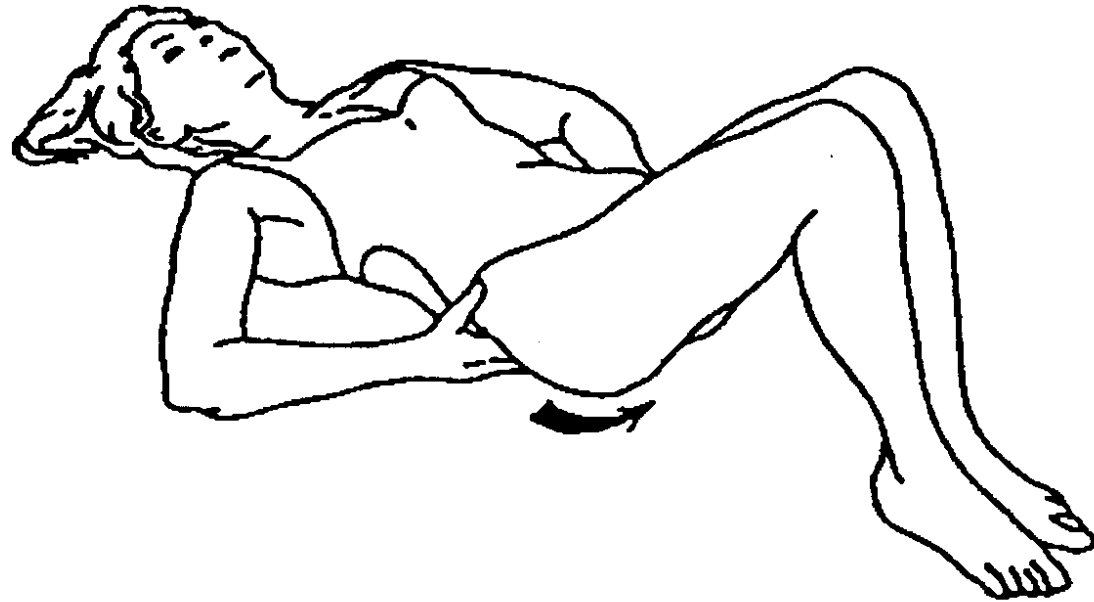
PROGRESSIONE

①



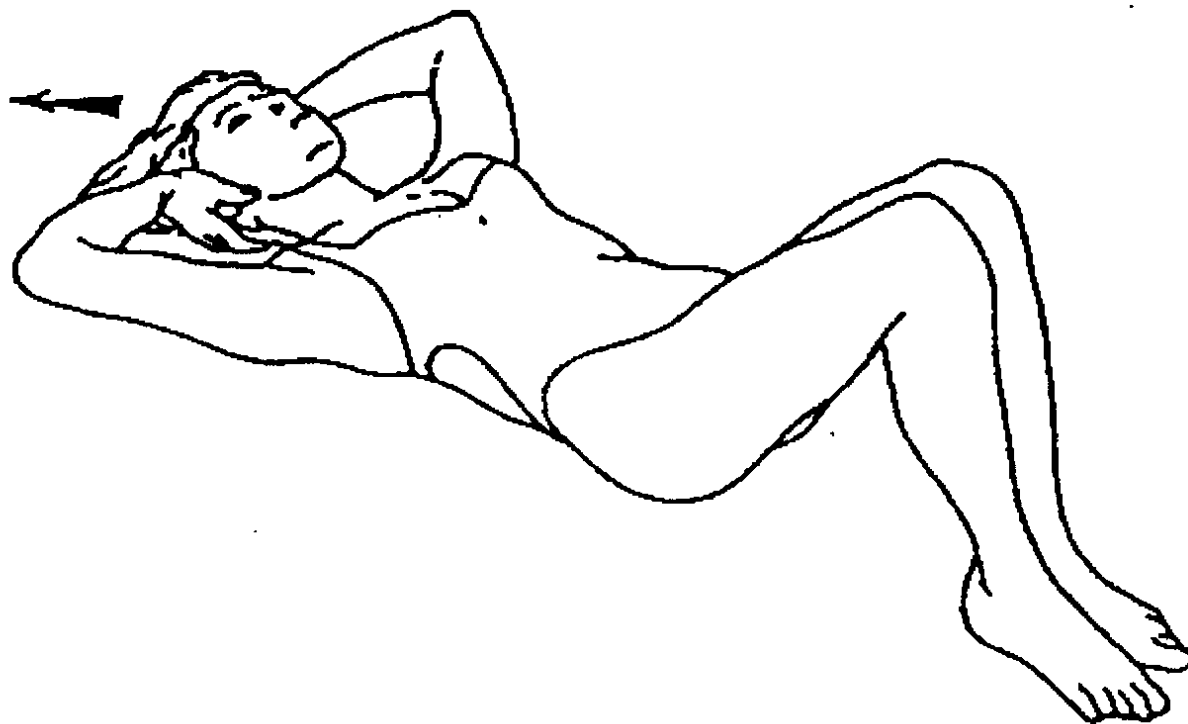
Allungati sul dorso, gambe flesse, ginocchia serrate. Soffiate profondamente insistendo con la mano sulla discesa della parte alta del torace.

2



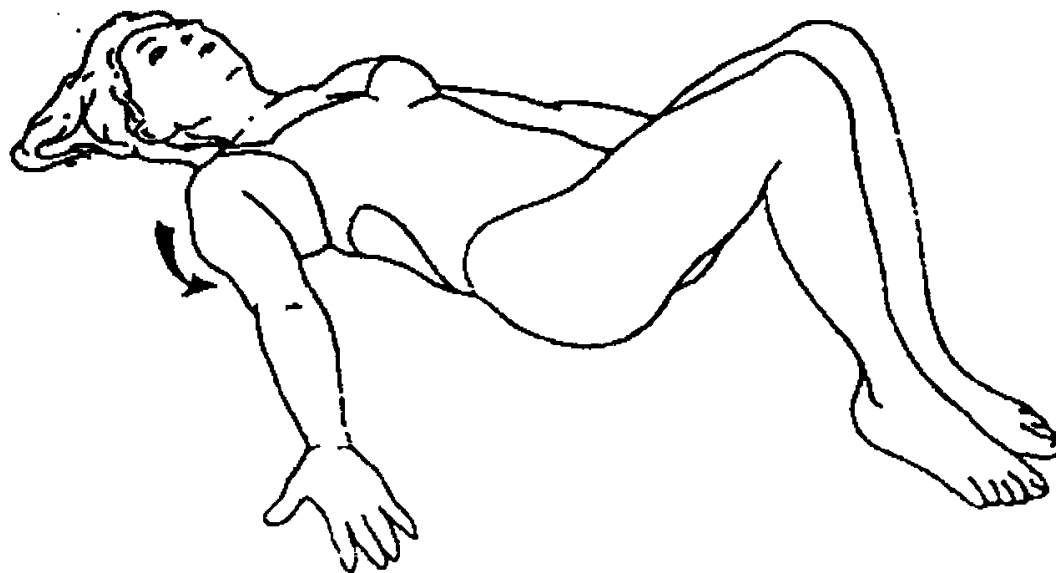
Fate oscillare il bacino in avanti con l'azione combinata degli addominali e delle mani.

3



Stirate manualmente la nuca. Appoggiate la parte posteriore del cranio al suolo.

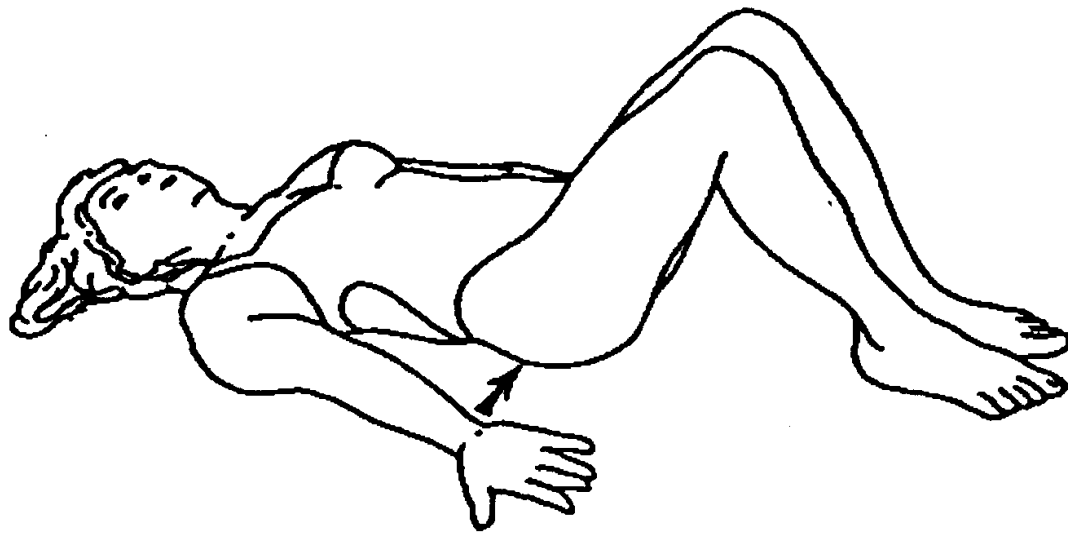
4



Riposizionate le braccia a circa 45° , gomiti tesi, palmo delle mani verso l'alto. Liberare le spalle, cioè con lo stesso movimento le abbassate e cercate di poggiarle a terra.

Nota: Tutte le correzioni devono effettuarsi contemporaneamente, insistendo sull'espira-zione profonda.

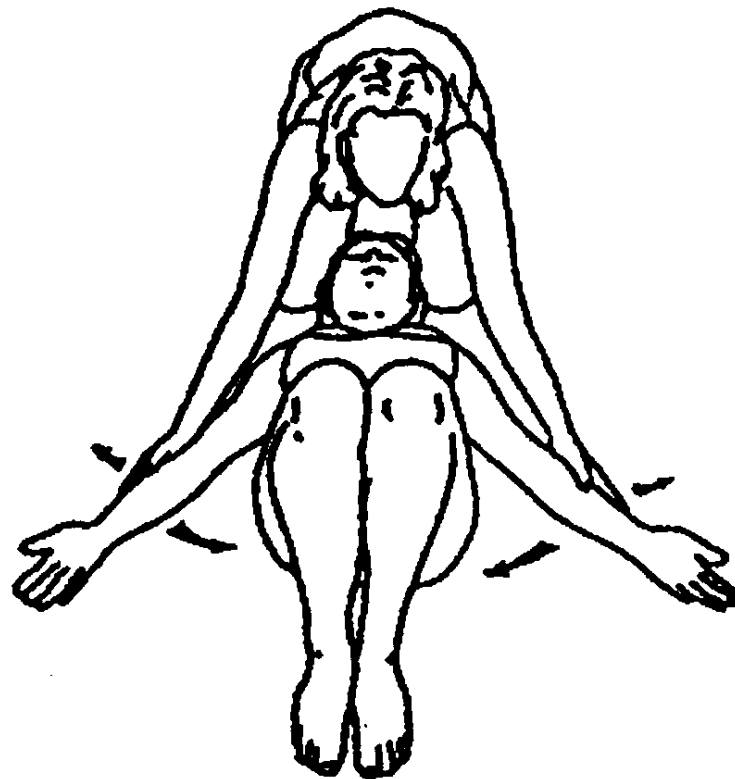
5



Avvicinate progressivamente le braccia al corpo. Senza rilasciare la correzione delle spalle, né l'appoggio della parte posteriore della testa al suolo.

INSISTENZE

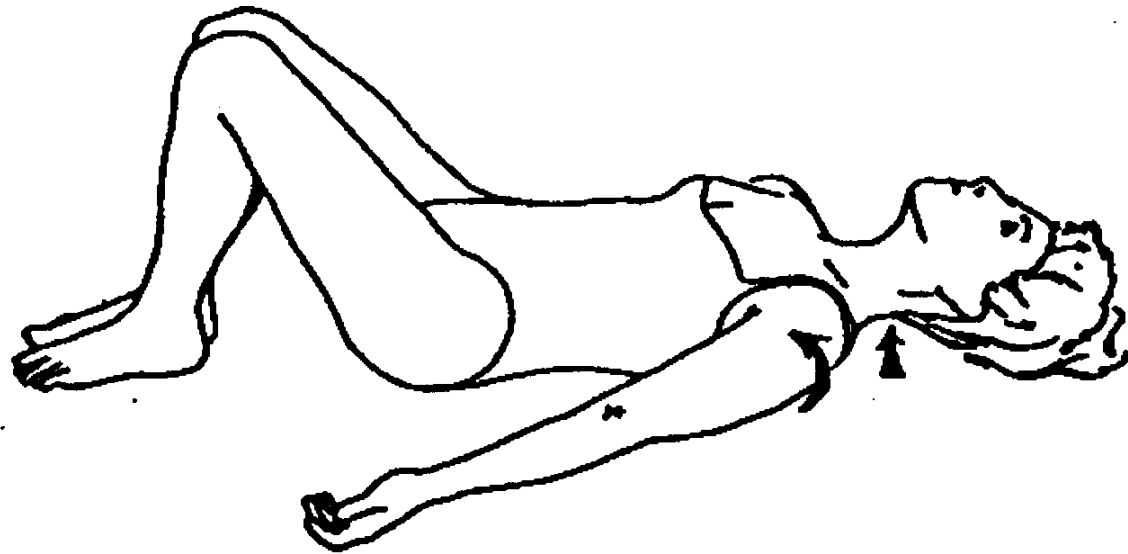
A



Insistenza sulla chiusura delle braccia.



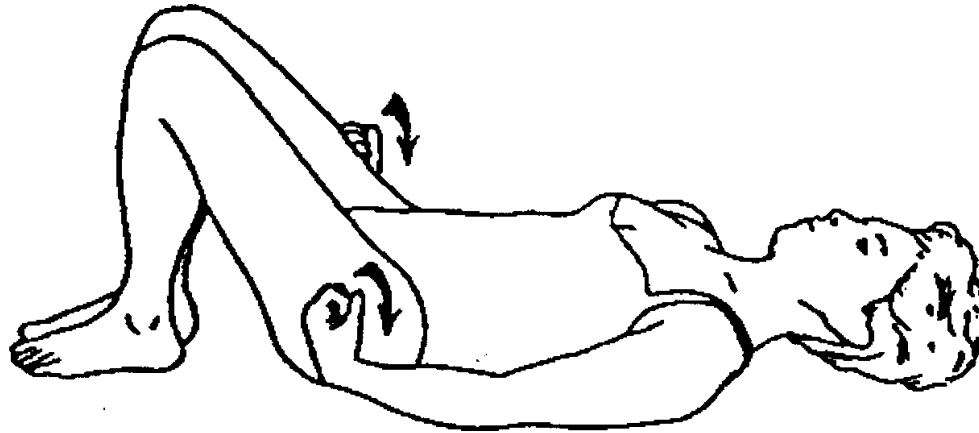
Principali compensazioni da evitare:



Bloccare la respirazione. Rilasciare la nuca. Avvolgere le spalle.

PROGRESSIONE

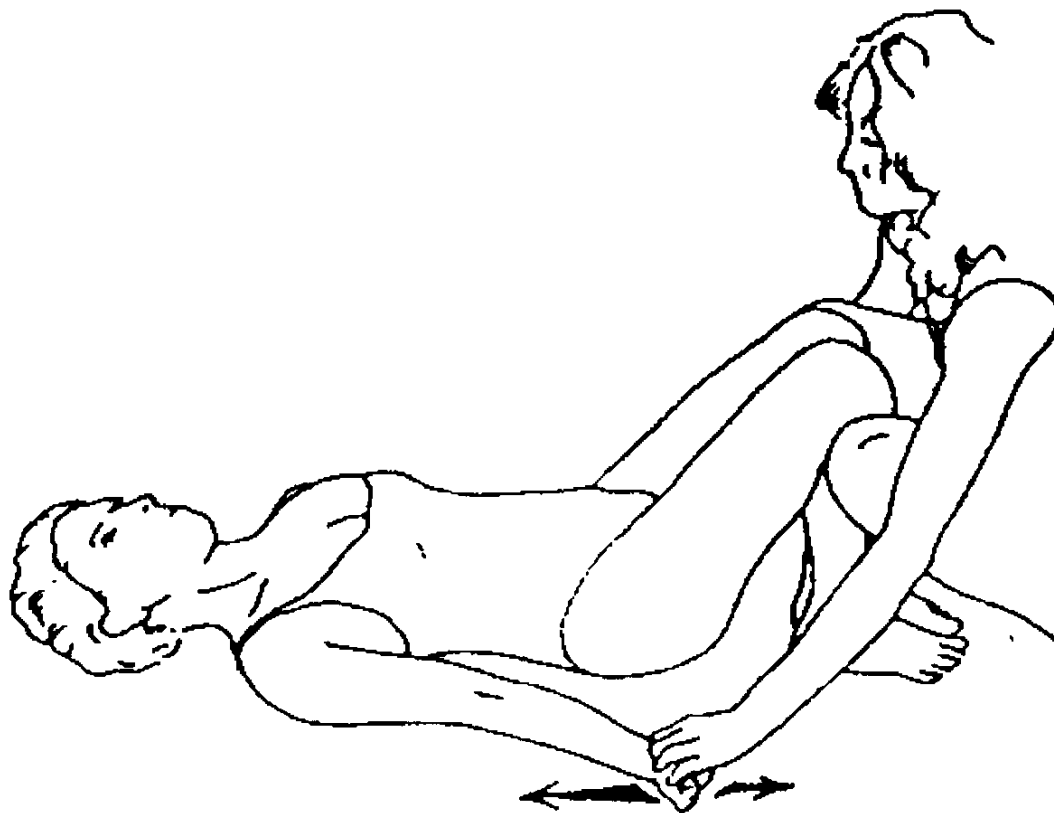
⑥



Braccia lungo il corpo, piegate i polsi e le dita senza piegare i gomiti, senza rilasciare né le spalle, né la nuca.

INSISTENZE

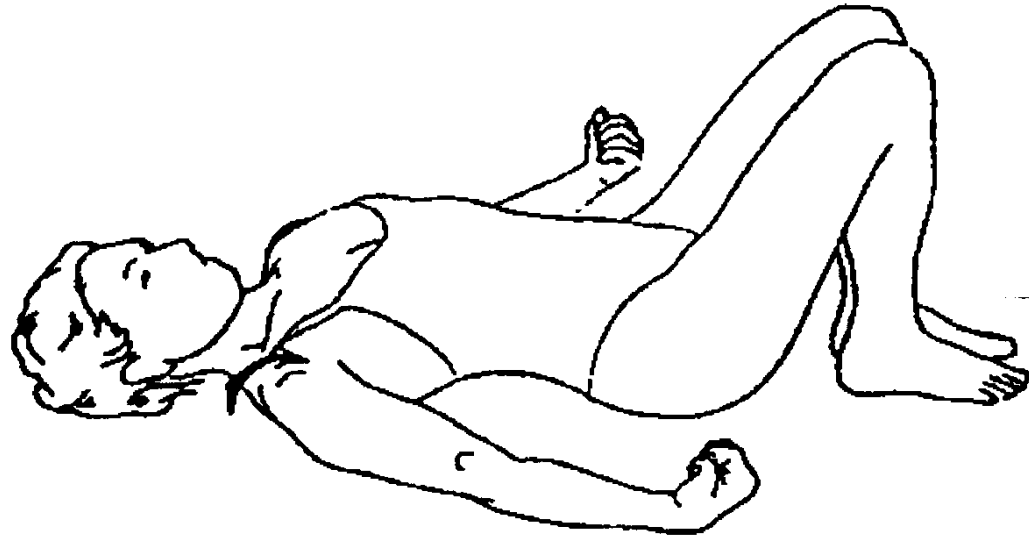
B



Insistenza sulla flessione dei polsi e delle dita.



Principali compensazioni da evitare:



Piegarli i gomiti. Avvolgere le spalle.

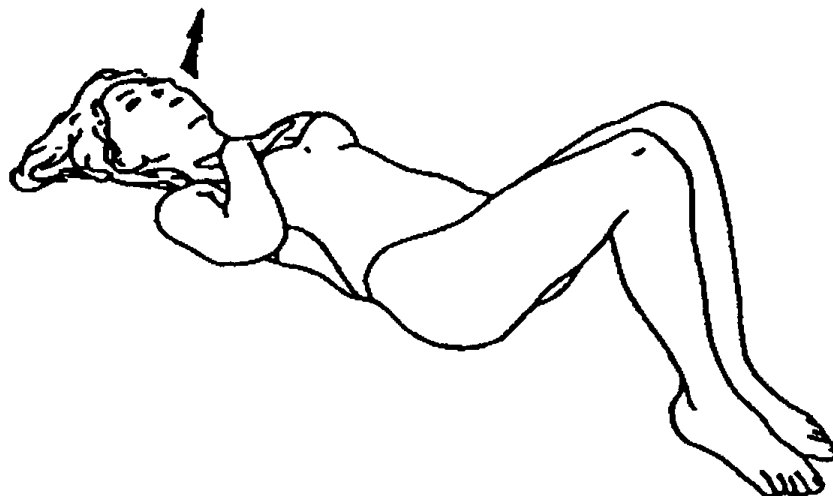
AUTO-POSTURA RANA AL SUOLO - BRACCIA ADDOTTE CON INSISTENZA SUGLI ARTI SUPERIORI

Gruppi muscolari particolarmente stirati:

Muscoli inspiratori - Muscoli del collo - Muscoli superiori del cingolo scapolare (muscoli superiori della spalla) - Muscoli anteriori del braccio - Muscoli posteriori dell'avambraccio e della mano.

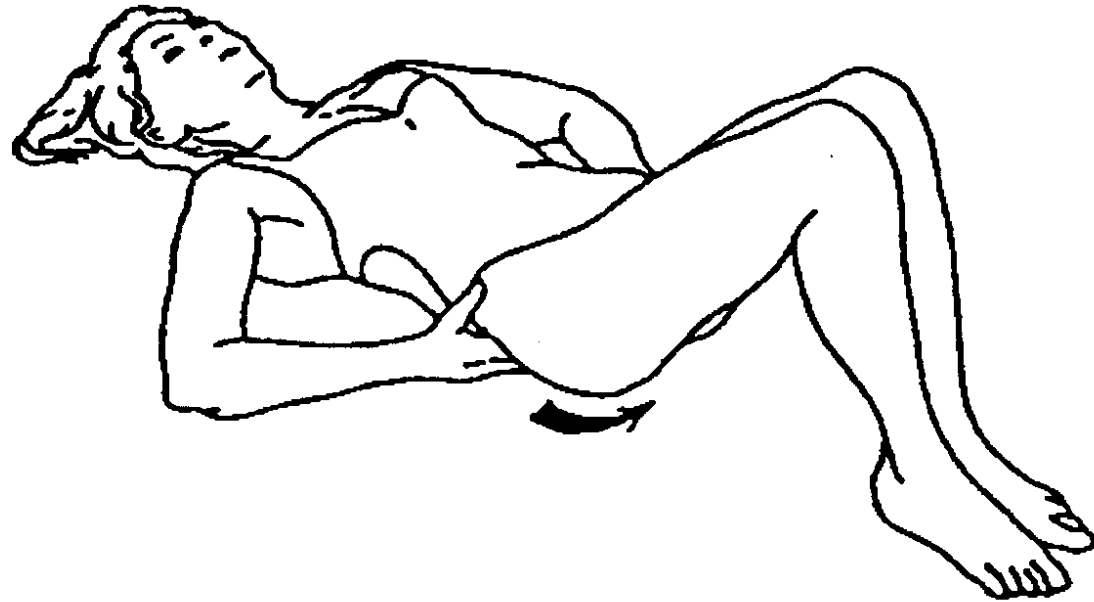
PROGRESSIONE

①



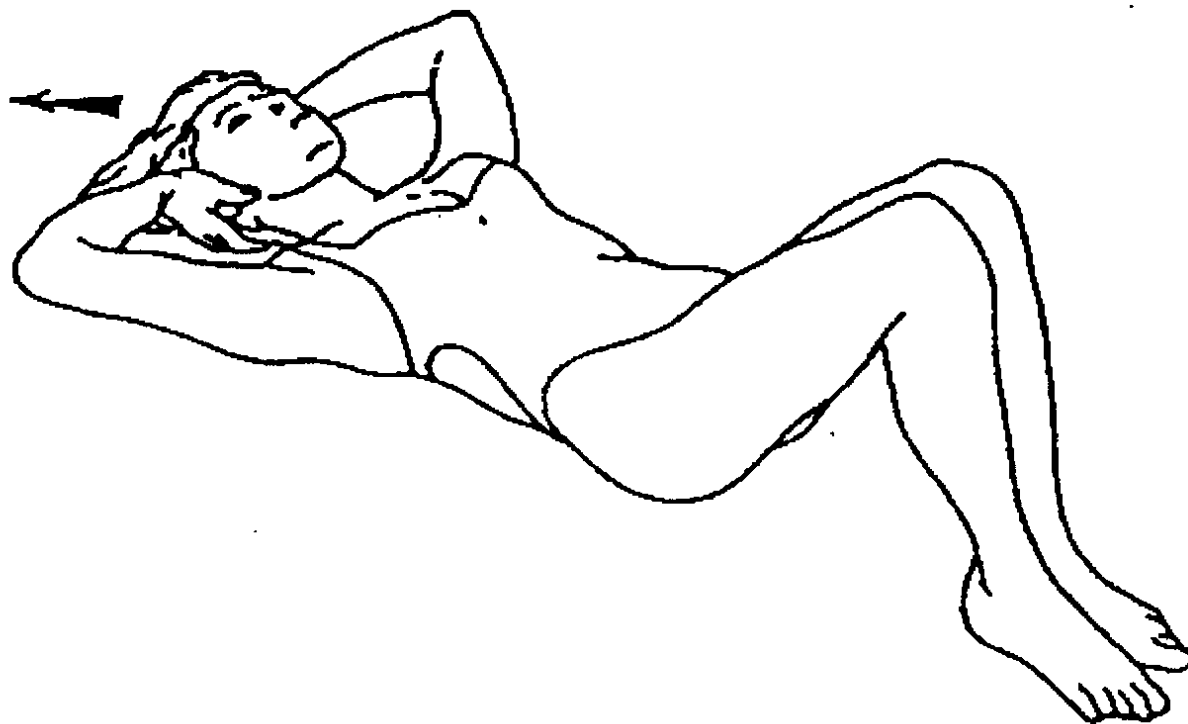
Allungati sul dorso, gambe flesse, ginocchia serrate. Soffiate profondamente insistendo con la mano sulla discesa della parte alta del torace.

2



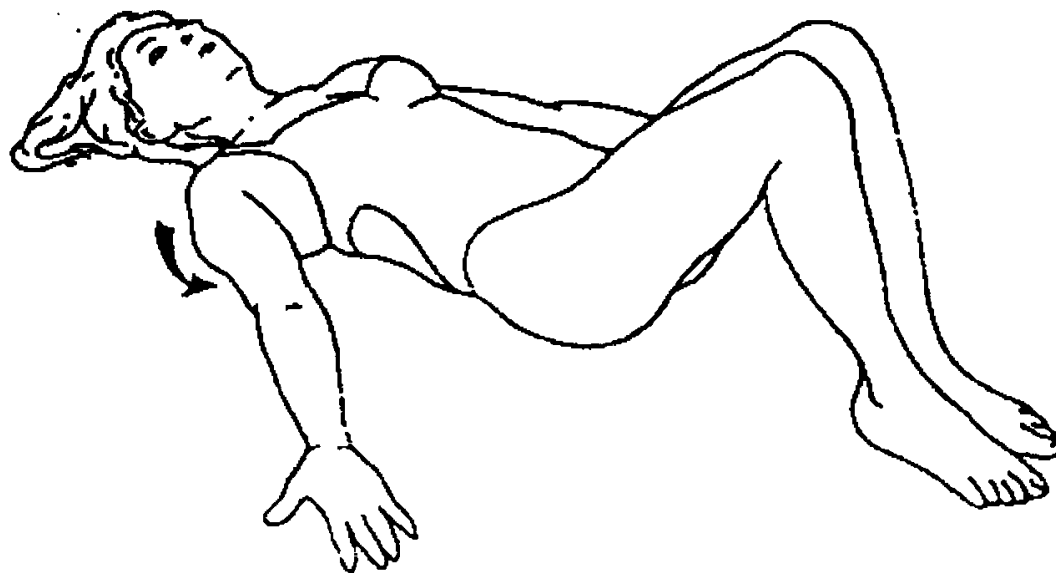
Fate oscillare il bacino in avanti con l'azione combinata degli addominali e delle mani.

3



Stirate manualmente la nuca. Appoggiate la parte posteriore del cranio al suolo.

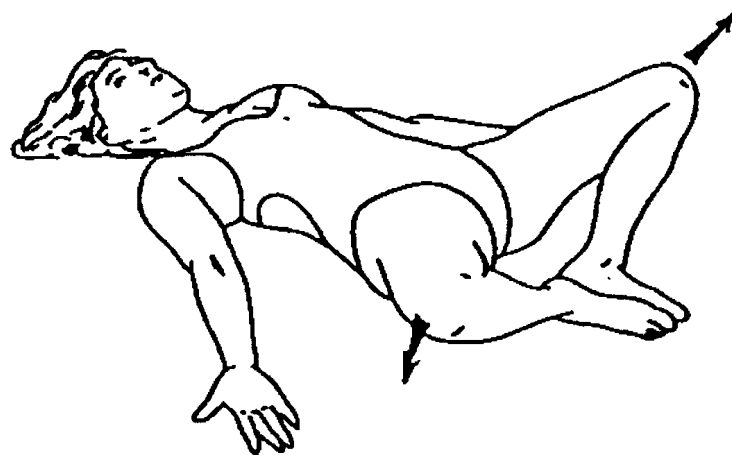
4



Riposizionate le braccia a circa 45°, gomiti tesi, palmo delle mani verso l'alto. Liberare le spalle, cioè con lo stesso movimento le abbassate e cercate di poggiarle a terra.

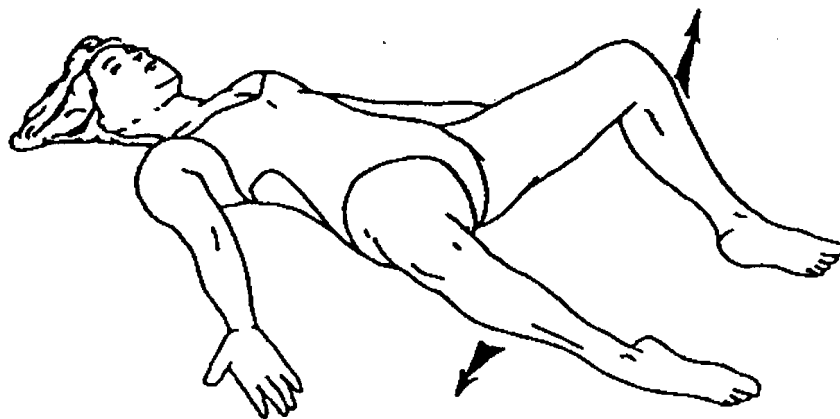
Nota: Tutte le correzioni devono effettuarsi contemporaneamente, insistendo sull'espira-zione profonda.

5



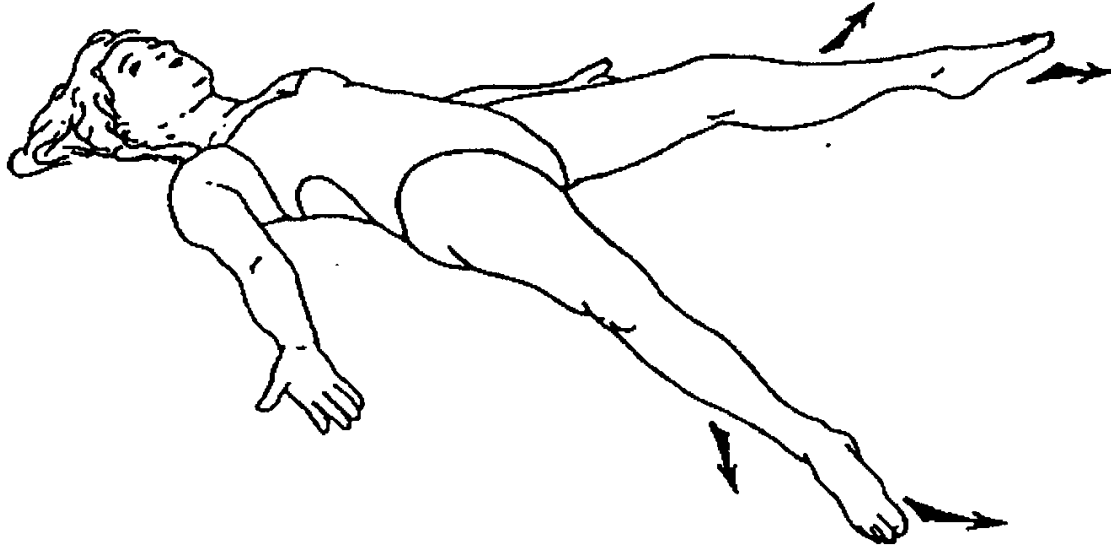
Senza inarcare la regione lombare, né allentare la propulsione del bacino in avanti, divaricate le ginocchia al massimo. Posizionate le piante dei piedi una contro l'altra.

6



Senza inarcare la regione lombare, tendete progressivamente le ginocchia cercando di non chiudere le cosce. La punta dei piedi sono tese.

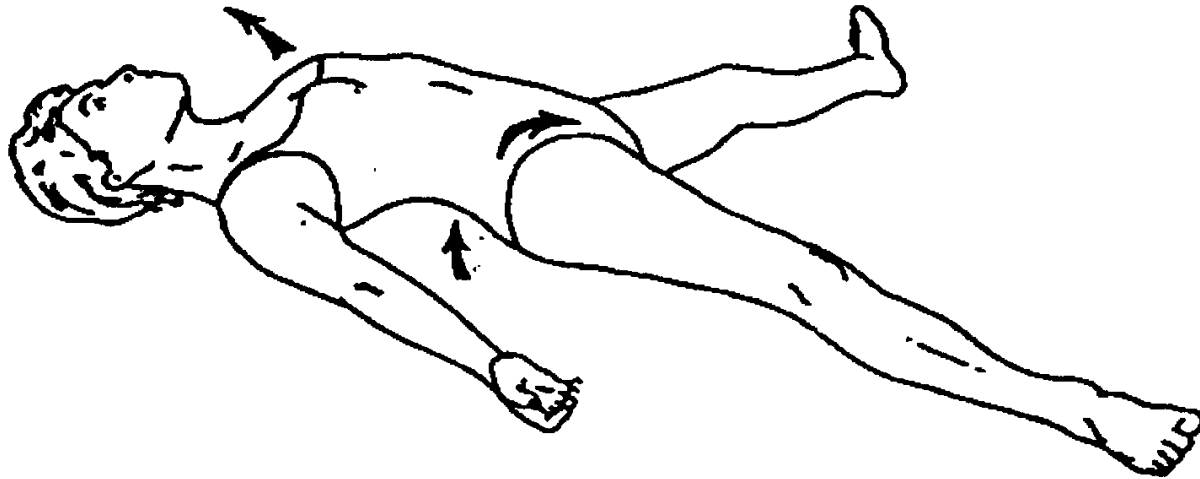
7



Senza perdere il contatto della regione lombare al suolo, stirate completamente le ginocchia. Cosce aperte al massimo, punte dei piedi tese.



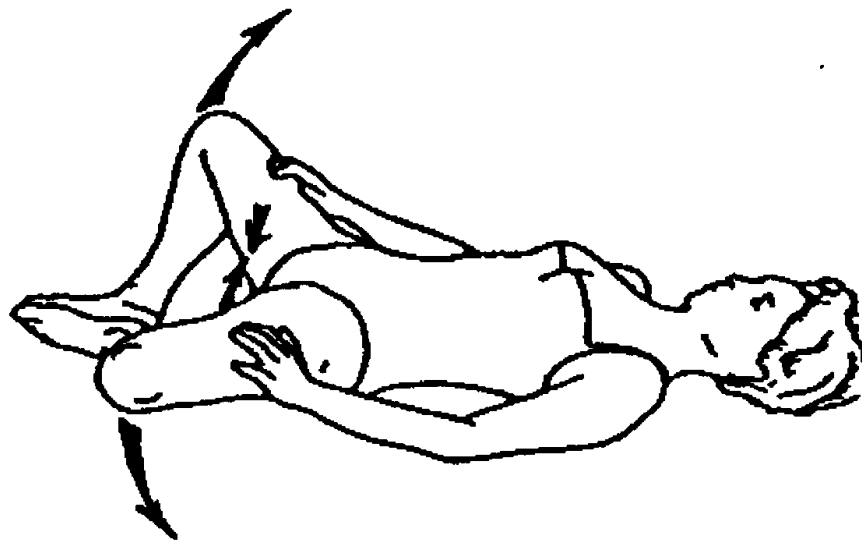
Principali compensazioni da evitare:



Bloccare la respirazione - Sollevare il mento - Oscillare con il bacino - Inarcare la regione lombare.

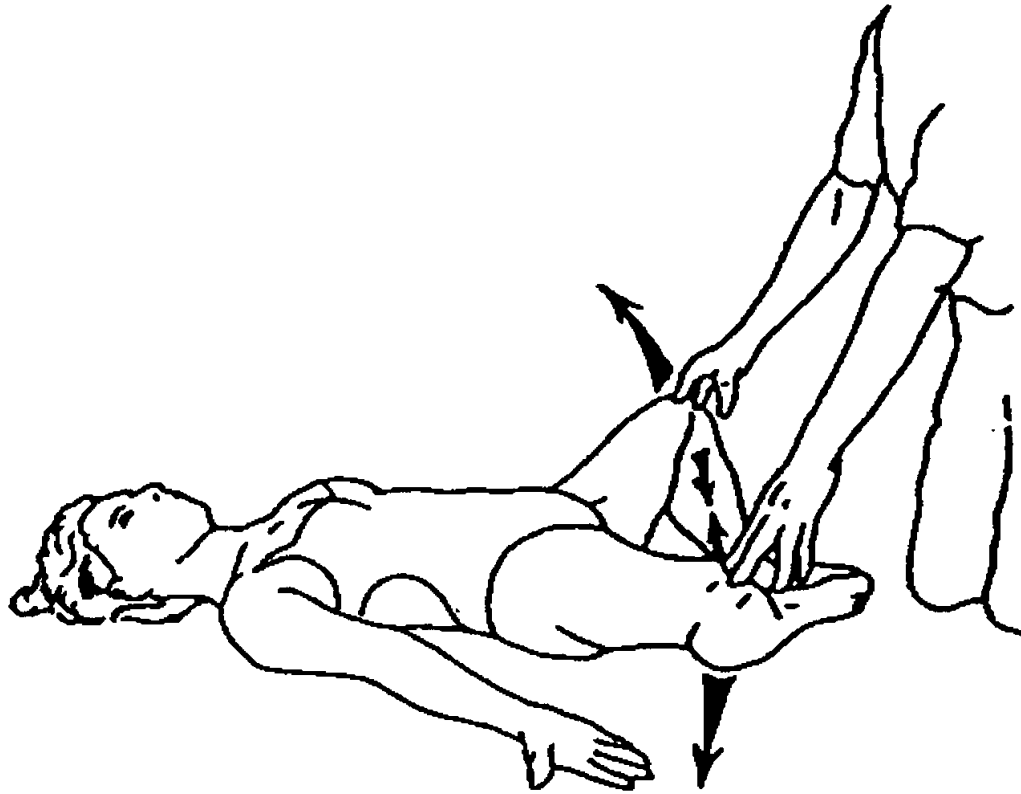
INSISTENZE

A



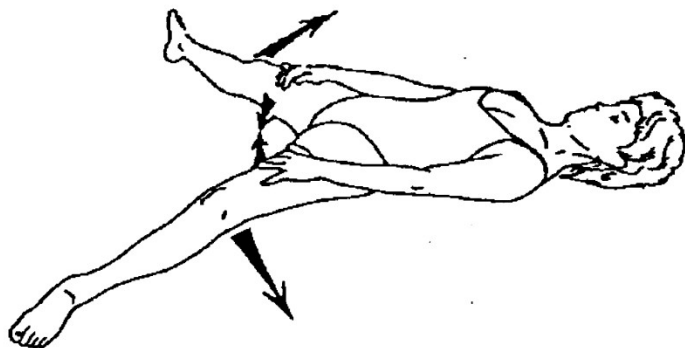
Insistenza personale sull'apertura.

B



Insistenza sull'apertura con l'assistente.

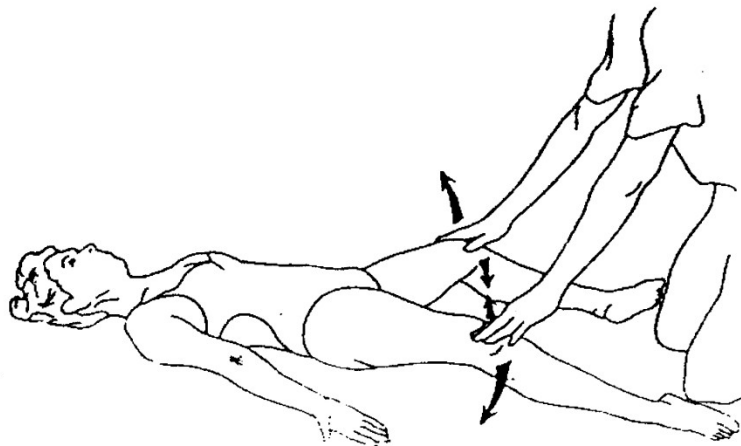
C



Insistenza personale sull'apertura.

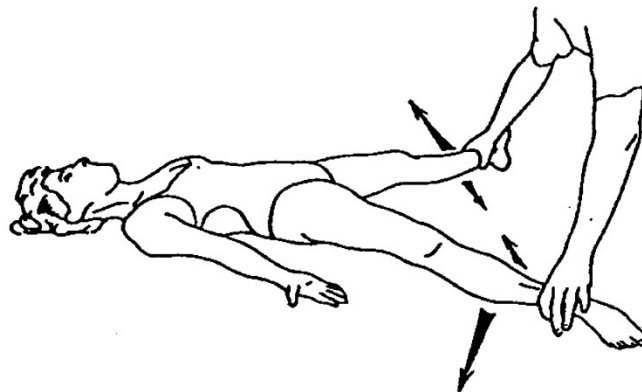
Nota: L'assistente non fa altro che mantenere la posizione. La contrazione dei muscoli non deve vincere la resistenza dell'assistente. La contrazione si effettua alla fine di una espirazione profonda. È mantenuta per tre secondi. Il soggetto cerca di guadagnare in ampiezza. L'insistenza può ricominciare, e via di seguito.

D



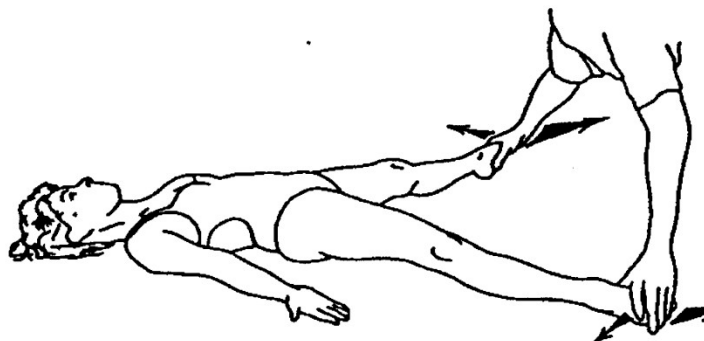
Insistenza sull'apertura con l'assistente.

E



Insistenza sull'apertura con l'assistente.

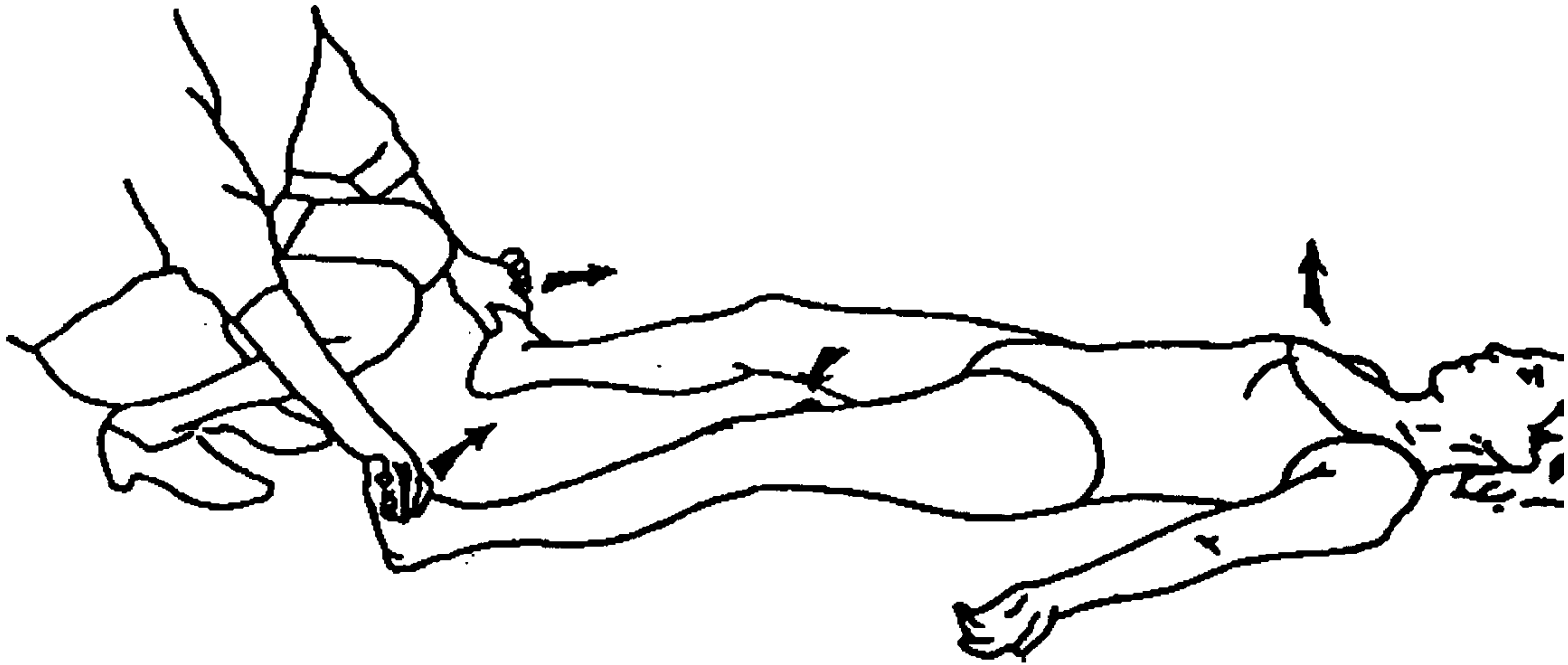
F



Insistenza sulla punta dei piedi con l'assistente.



Principali compensazioni da evitare:



Insistere durante l'inspirazione - Serrare le gambe - Raddrizzare le punte dei piedi malgrado la resistenza dell'assistente - Piegare le ginocchia.