

“Come una corretta postura può influenzare un gesto atletico, un risultato sportivo.
Come e cosa osservare in un pallavolista.”

Paolo Beretta

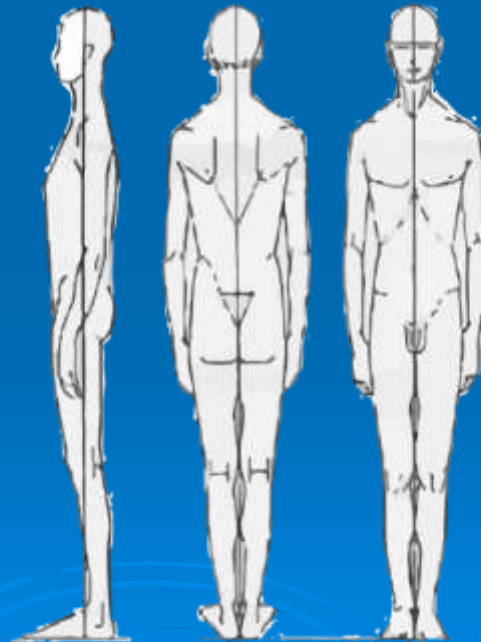
Massofisioterapista

Master Pancafit Metodo Raggi

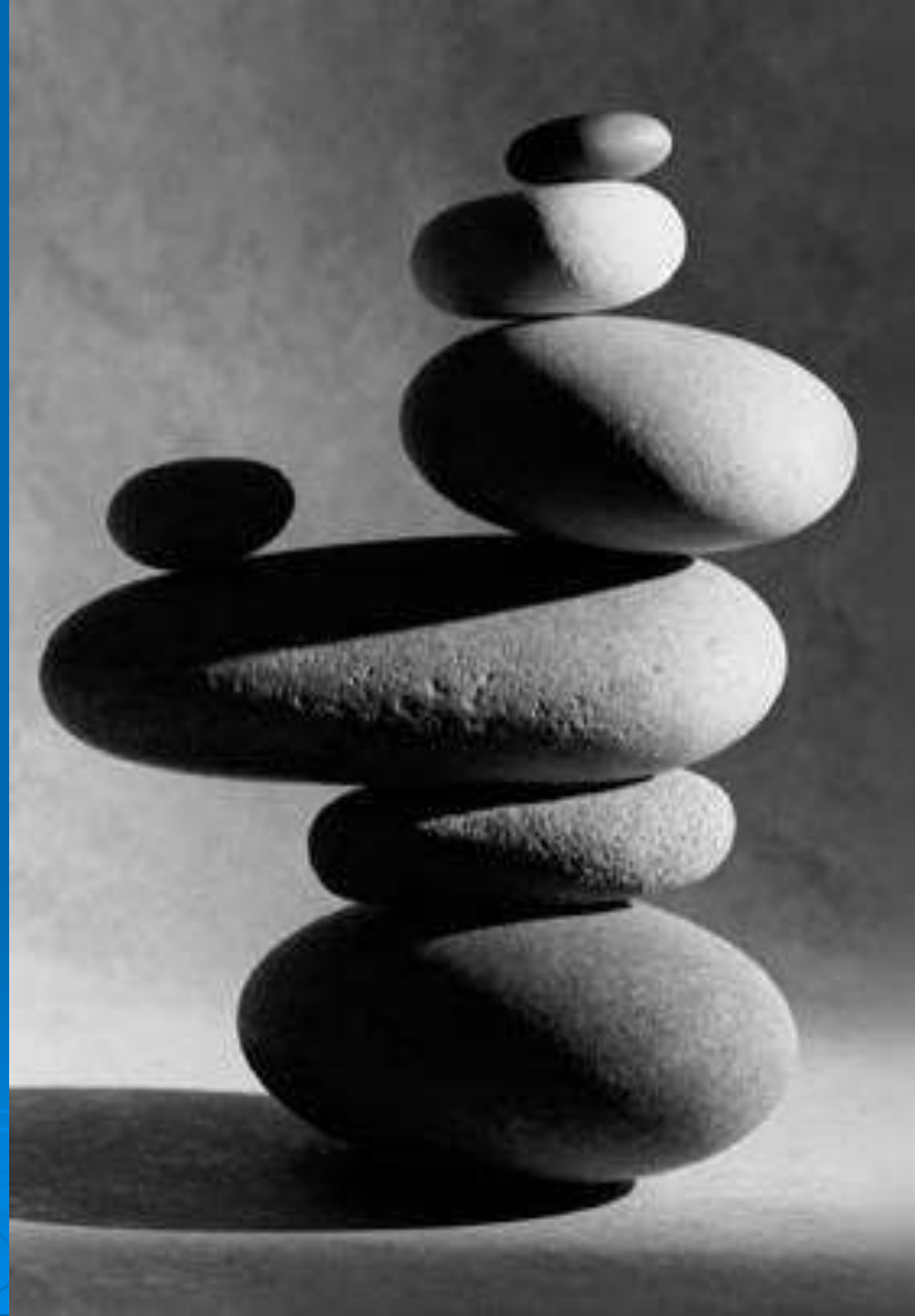
Esperto in problematiche Posturali

LA POSTURA CORRETTA

- Allineamento dei segmenti corporei secondo dei parametri prestabiliti in modo che il corpo, per mantenere uno stato di equilibrio, spenda meno energia possibile in assenza di **DOLORE**



Ma è anche il modo di come stiamo in piedi, come camminiamo, come respiriamo, la Postura è l'espressione del nostro vissuto



Perché imparare ad osservare?

- Perché il primo contatto che abbiamo con un'altra persona è visivo.
- Per non accentuare i problemi
- Per migliorare la prestazione
- Per ridurre l'incidenza degli infortuni
- Per conservare più a lungo la struttura dell'atleta
- Per migliorare le nostre conoscenze

- Per segnalare ai genitori eventuali dismorfismi (posizione alterata del corpo in modo permanente) o paramorfismi (atteggiamento del corpo modificabile)
- Per richiedere eventualmente un intervento esterno di uno specialista che può aiutarci a rimettere nel giusto assetto la postura dell'atleta.

Le articolazioni più sollecitate nel pallavolista

- Spalle
- Ginocchia
- Caviglie
- Colonna Vertebrale

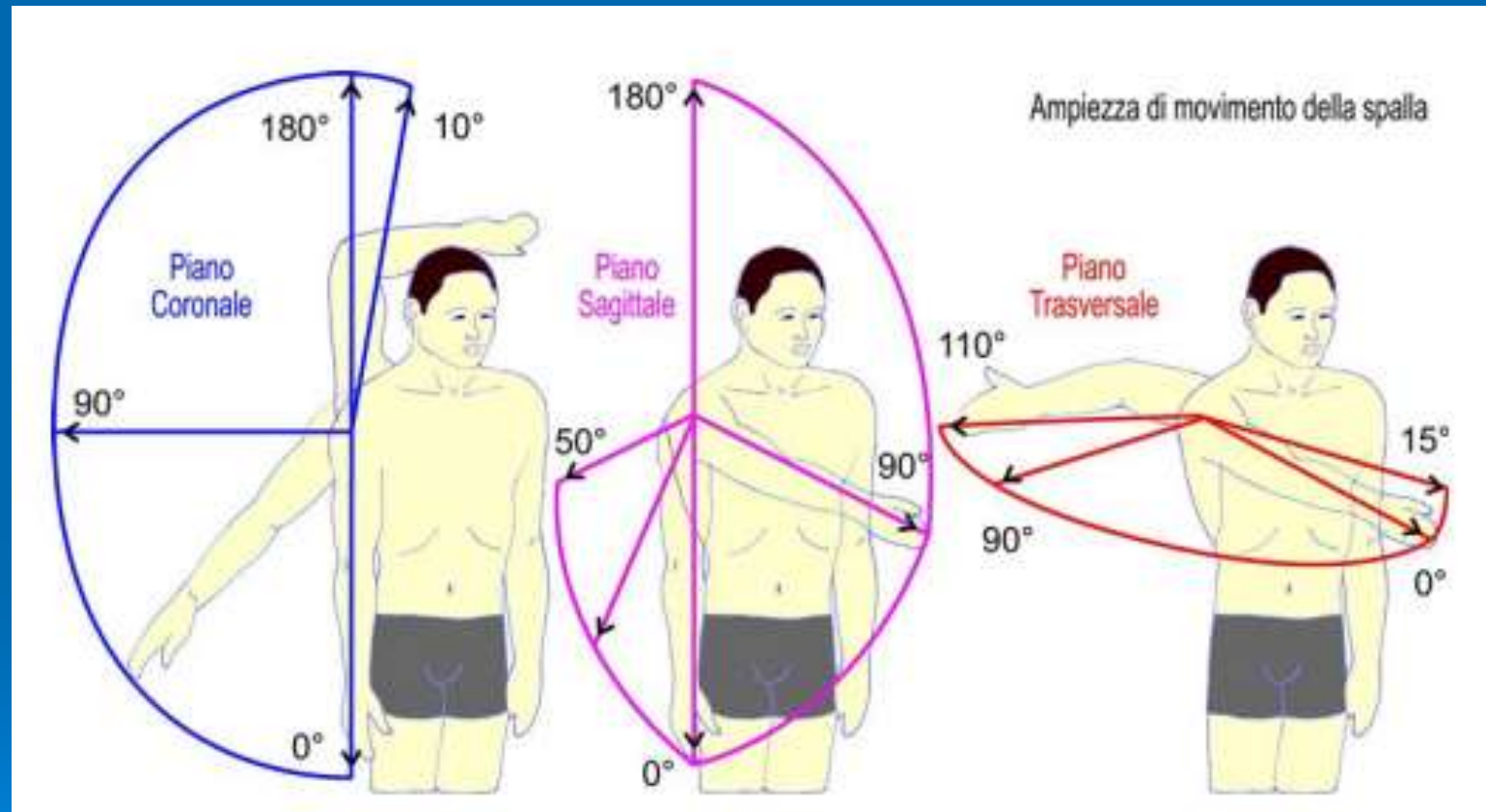
Ma cosa dobbiamo Osservare?



Spalle



Test spalle



Mobilità spalle da supini



Ginocchia

Valgismo



Varismo



Recurvatum



Caviglie e Piedi



Piede piatto

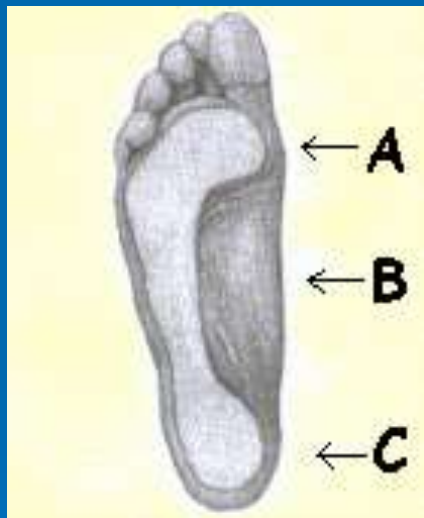


Piede cavo

Test caviglie



Il Piede Normale



Piede piatto



Piede cavo



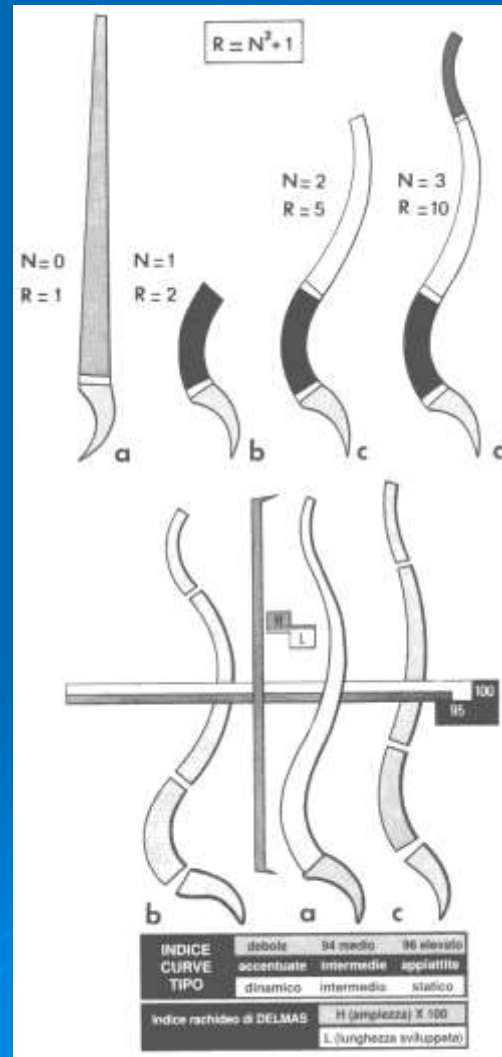
Alluce valgo



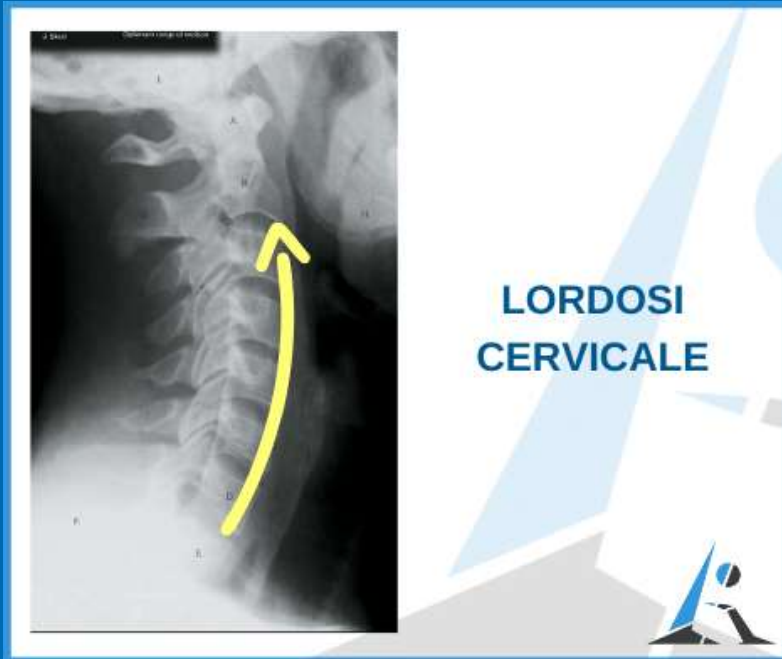
Colonna Vertebrale



Indice di resistenza alle compressioni assiali



Colonna Cervicale



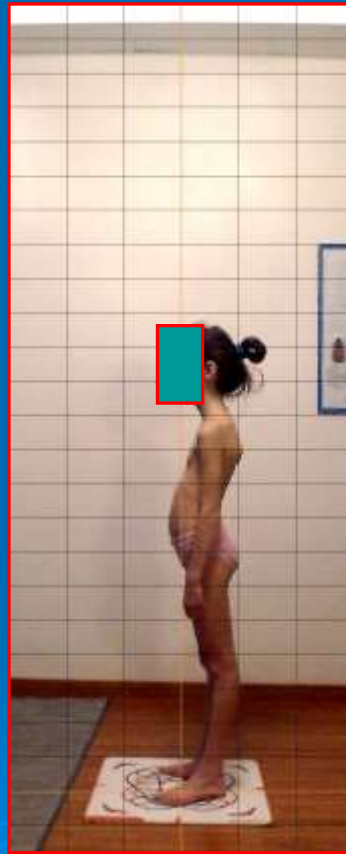
Linee del collo Gibbo del bisonte



Test cervicale



Colonna Vertebrale Dorsale e Lombare

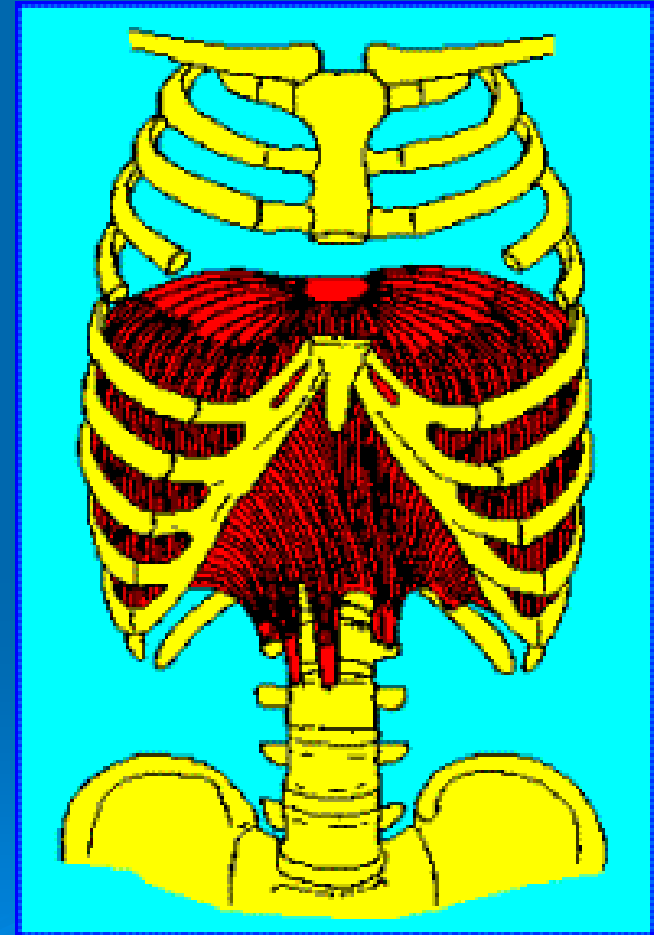


Test flessione busto (bending test)



Ma dobbiamo osservare anche come respira!

- Con il diaframma
 - Con il torace
 - Con le scapole
 - Con la zona lombare
 - Con una respirazione mista
-
- Cos'è giusto?
 - Cosa comporta una sua alterazione?



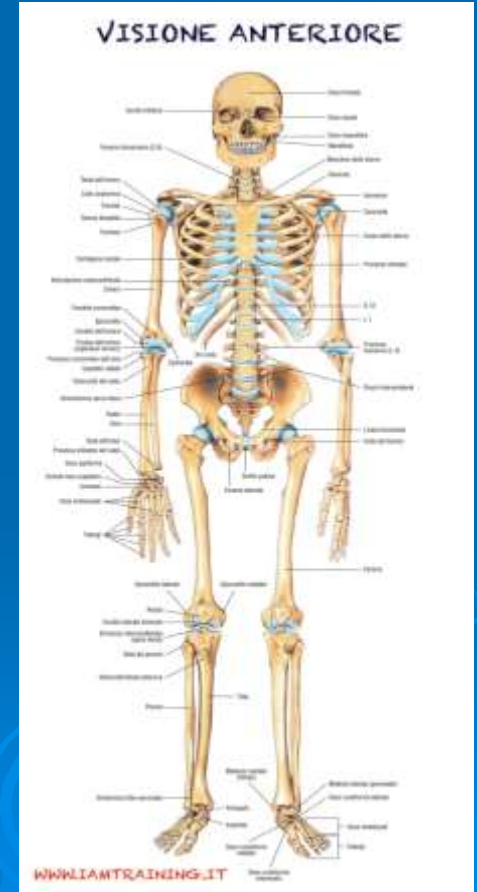
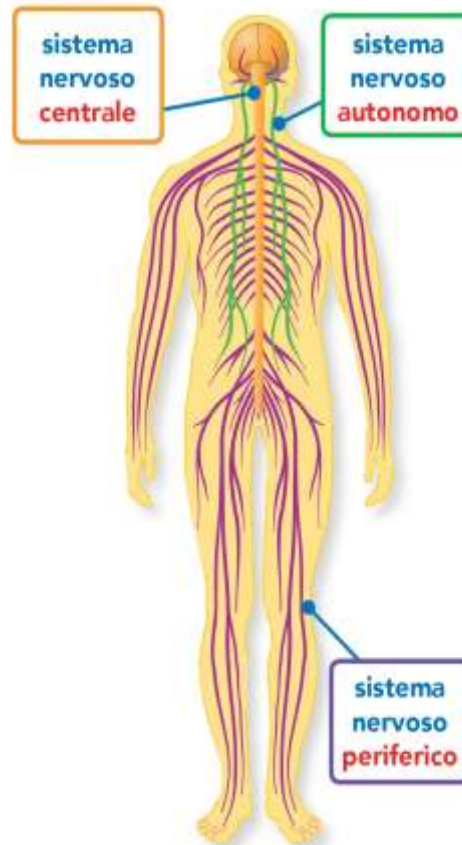
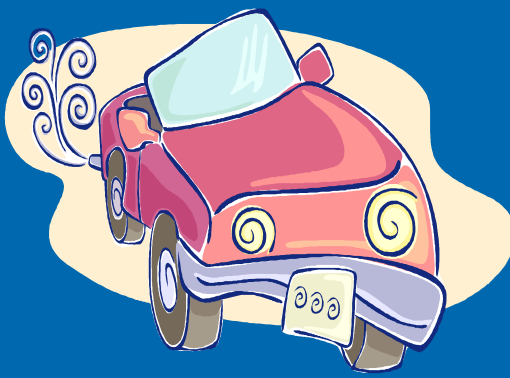
**CHI E' L'ATTORE
PRINCIPALE CAPACE DI
ALTERARE E MANTENERE
ALTERATA LA POSIZIONE
DEL CORPO?**



IL MUSCOLO

Perché?





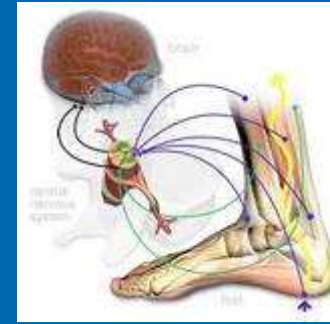
Chi controlla il
tono muscolare



Canale Visivo



App. Stomatognatico

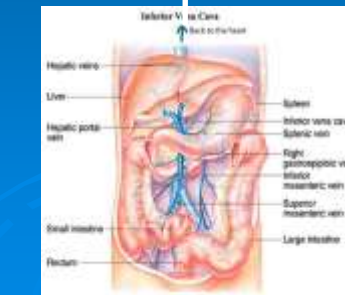


Canale Propiocettivo

Canale Uditivo



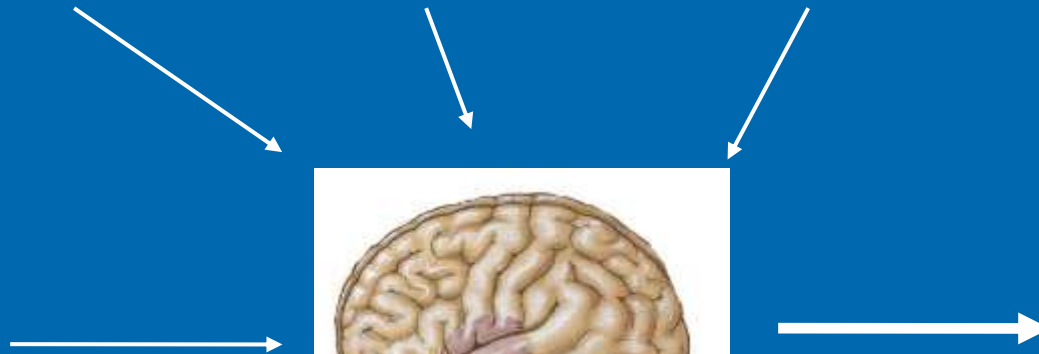
Canale Cinestesico



Sistema viscerale

Sistema Effettore

**Sistema Tonico Posturale
S.T.P**



Oltre all'osservazione un consiglio in più: Non sottovalutate mai IL **"DOLORE"**

- è un sistema di controllo
- è l'espressione di un disagio
- è un campanello di allarme
- il dolore è sempre la conseguenza finale di qualcosa
- il dolore va visto come "effetto" e non come "causa" tranne.....
- laddove si manifesta il dolore non c'è la causa


E' UN AMICO!

Come agire sull'allineamento posturale



Con l'allungamento muscolare:

**Più il corpo sarà libero di muoversi
senza freni e con i corretti allineamenti
meno si usurerà e soffrirà in futuro.**



FORMA CORRETTA

=

**FUNZIONE
CORRETTA**

=

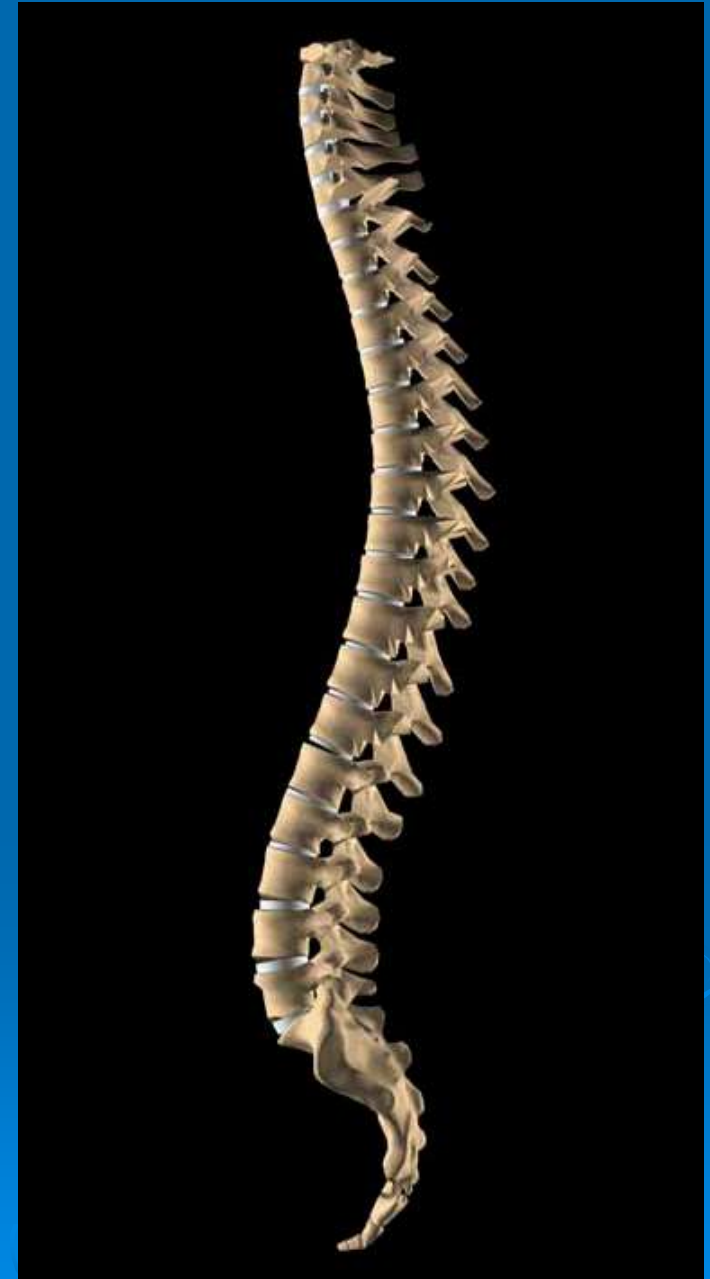
**CORPO IN
BUONA SALUTE**

=

**MIGLIOR
RENDIMENTO**

=

BENESSERE



Postura Alterata

=

Funzione Alterata

=

- **Dolori**
- **Rischi infortuni**
- **Minore prestazione**





***«La vera età dipende da
ciò che facciamo tra un
compleanno e l'altro»***

Grazie per l'attenzione

Paolo Beretta

Mail: paoloberetta21@gmail.com

www.zoeolistic.it