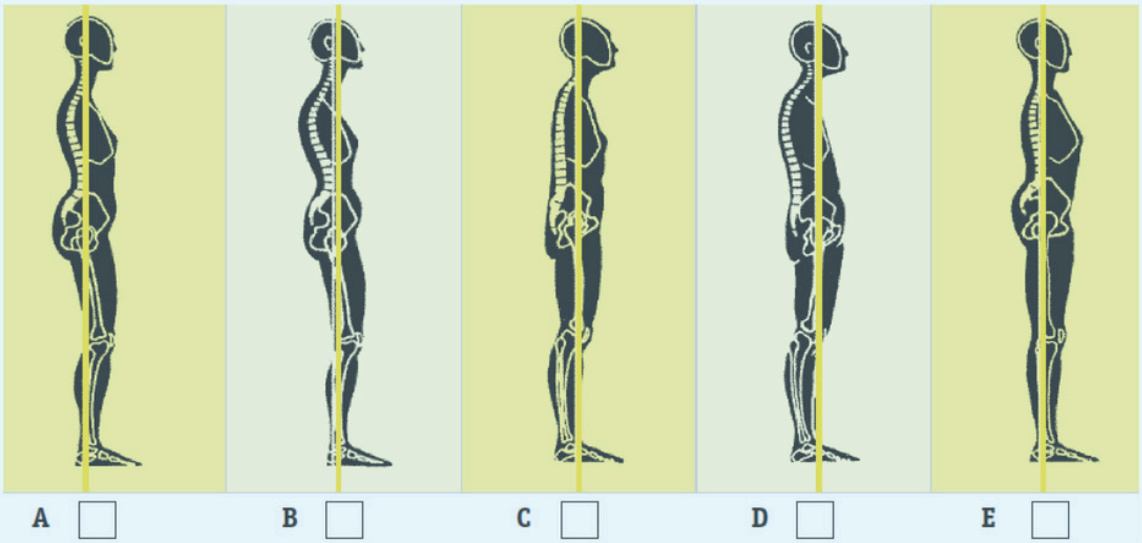
FARE PER CONOSCERE

OBIETTIVI

Conoscere e migliorare la postura

Con l'aiuto di un compagno e di un filo a piombo cerca di stabilire la forma della tua schiena.



A: cifosi dorsale

Comporta vantaggi nell'allenamento della forza e della velocità. Sport come calcio, hockey su ghiaccio o corsa rafforzano questa postura sbagliata.

B: cifosi con sbilanciamento

Oltre alla cifosi si ha un arretramento della parte superiore del tronco e lo scivolamento del bacino in avanti. Tale postura è spesso legata ad attività poco variate delle anche, visto che il peso del corpo in posizione eretta viene caricato tendenzialmente su un solo lato.

Raccomandazioni per i casi A e B:
le zone fondamentali per l'allungamento devono essere sottoposte a sollecitazioni più intense.

C: schiena piatta

Facilita l'allenamento della mobilità e di forme di movimento come la danza. Tendenza a un indebolimento della muscolatura. Posizioni incurvate passive, come nello stare seduti, rafforzano tale difetto.

D: schiena piatta con sbilanciamento

Oltre alla schiena piatta la parte alta del tronco viene spostata all'indietro e le anche sono spinte in avanti.

Raccomandazioni per i casi C e D: rafforzamento di tutta la muscolatura. Attenzione ad allungare le zone fondamentali con particolare intensità.

E: schiena normale

I muscoli flessori ed estensori sono ugualmente sollecitati e lavorano in modo equilibrato.