

# Criteri generali per l'applicazione dell'esercizio fisico



Prof. Antonino Cosentino  
UnikoreEnna



## *Accoglienza del nostro potenziale cliente*

Presentarsi sempre con professionalità, umanità, disponibilità



a.c. unc “ctf”



*Parlare con il nostro cliente con semplicità e spiegare il perché e il senso del percorso di ginnastica che si apprenderà a fare*

Parlare con il nostro cliente può fargli bene perché spesso può essere stressato demoralizzato e fragile psicologicamente



## *Annotare i dati relativi al soggetto*

- Esame morfologico
- Personalizzazione dei protocolli chinesiolgici
- Verifica dei dati in itinere
- Eventuale modifica dei protocolli



## Protocollo di lavoro

Il protocollo chinesiologicalo rappresenta il piano di lavoro operativo che il professionista chinesiologicalo dovrà approntare prima di iniziare le sue lezioni di ginnastica.



Il piano di lavoro è suddiviso in più tappe

1. Raccolta dei dati anamnestici
2. Esame morfo-funzionale
3. Descrizione dettagliata degli esercizi
4. Prevedere eventuali rivisitazioni del protocollo



## Comportamento durante l'esecuzione dell'esercizio fisico

### **1. Concentrazione**

Insegnare l'importanza dell'attenzione durante l'esecuzione degli esercizi. L'esecuzione deve essere lenta e coordinata alla respirazione

### **2. Controllo**

Insegnare il controllo delle posizioni di partenza e durante l'esecuzione di movimenti specifici.

**3. Il movimento deve essere preciso** senza movimenti parassiti che possono portare ad un consumo energetico eccessivo e a sovraccarichi funzionali

### **4. Armonia**

I movimenti appresi devono essere eseguiti con plasticità e fluidità favorendo l'alternanza delle contrazioni e decontrazioni muscolari con l'abbinamento respiratorio

### **5. Costanza e determinazione**

6. L'esercizio richiede un impegno costante

## Ambiente e attrezzature

1. **Lo spazio** deve essere confortevole e tranquillo per facilitare la concentrazione
2. **Le attrezzature** devono essere semplici, sicure e di facile utilizzo per favorire l'esecuzione degli esercizi
3. **Lavorare sempre in assenza di dolore.** Il primo comandamento del chinesiologo è «non nuocere»





## *Rispetto del dolore e scelta delle posizioni più idonee*

Le posizioni e gli esercizi possono evocare dolore



a.c. unc “ctf”



### *Le posizioni di partenza*

- *Devono tenere conto dell'evoluzione e del vissuto filogenetico dell'individuo*
- *Devono essere adattate alla persona.*
- *Devono favorire l'uso di piccoli attrezzi*
- *Devono essere mantenute e controllate per tutta la durata dell'esercizio*
- *Devono essere finalizzate all'esercizio*
- *Devono contenere posizioni di max comfort*

# Posizione supina



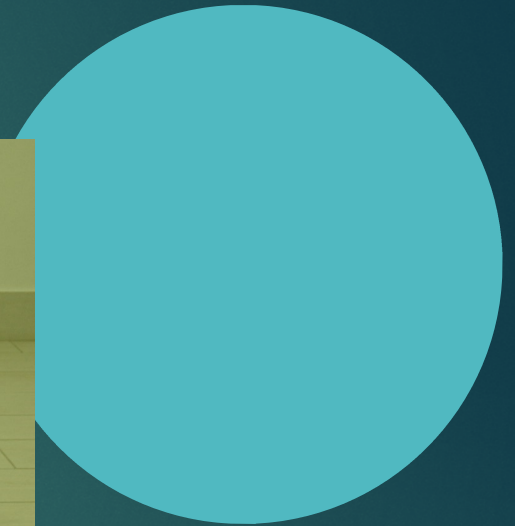




## Posizione prona



## Posizione quadrupedica



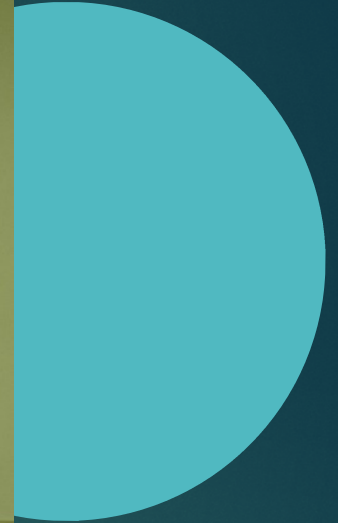
## Posizione seduta







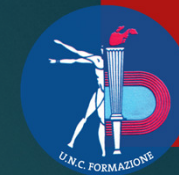
## Posizione eretta





## Posizione di Max Comfort







## Orientamento spaziale del corpo in toto o in segmenti in base ai movimenti programmati

Il professionista nell'interpretare l'orientamento spaziale di un segmento o del corpo in toto nello spazio deve fare riferimento agli assi che sono 3 e ai piani 3 che si formano per intersecazione con gli assi e tagliano il corpo in tre parti.



ASSI

## Longitudinale

Attraversa il corpo dalla sommità del capo o vertice al punto di unione dei talloni (figg.7-8)

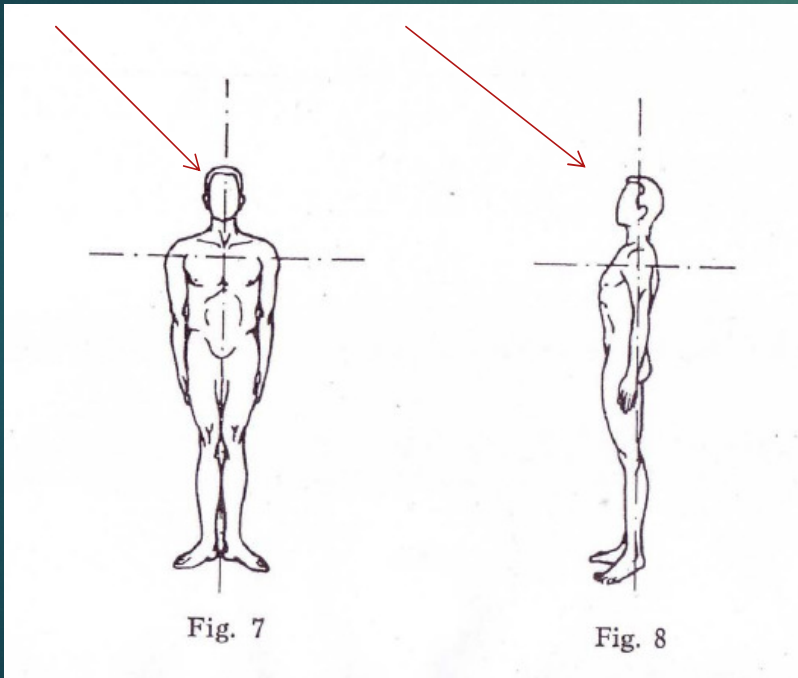


Fig. 7

Fig. 8

PROF. A. COSENTINO

*Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive U.K.E.*



## ASSI

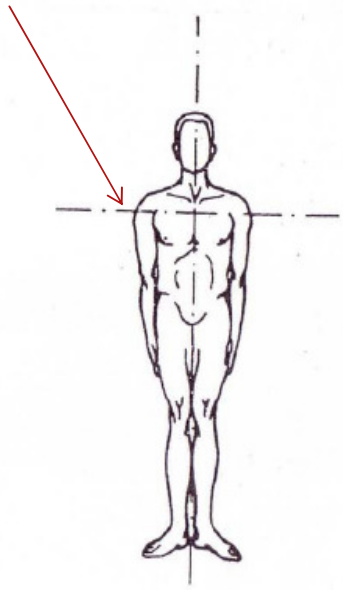


Fig. 7

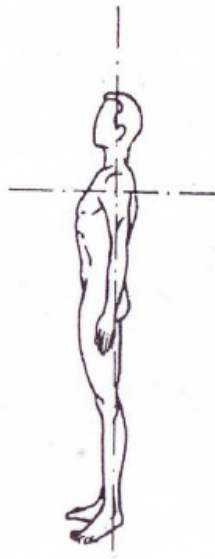


Fig. 8

**Trasversale**  
Si estende da una spalla all'altra o  
che attraversa  
nello stesso senso qualsiasi  
altra parte del busto (fig. 7)

PROF. A. COSENTINO

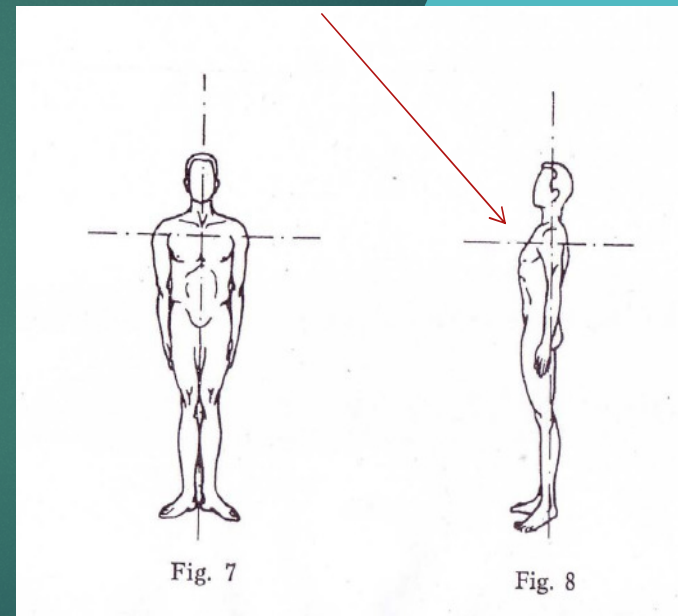
*Corso di laurea in  
Scienze Motorie e  
Sportive U.K.E.*



## ASSI

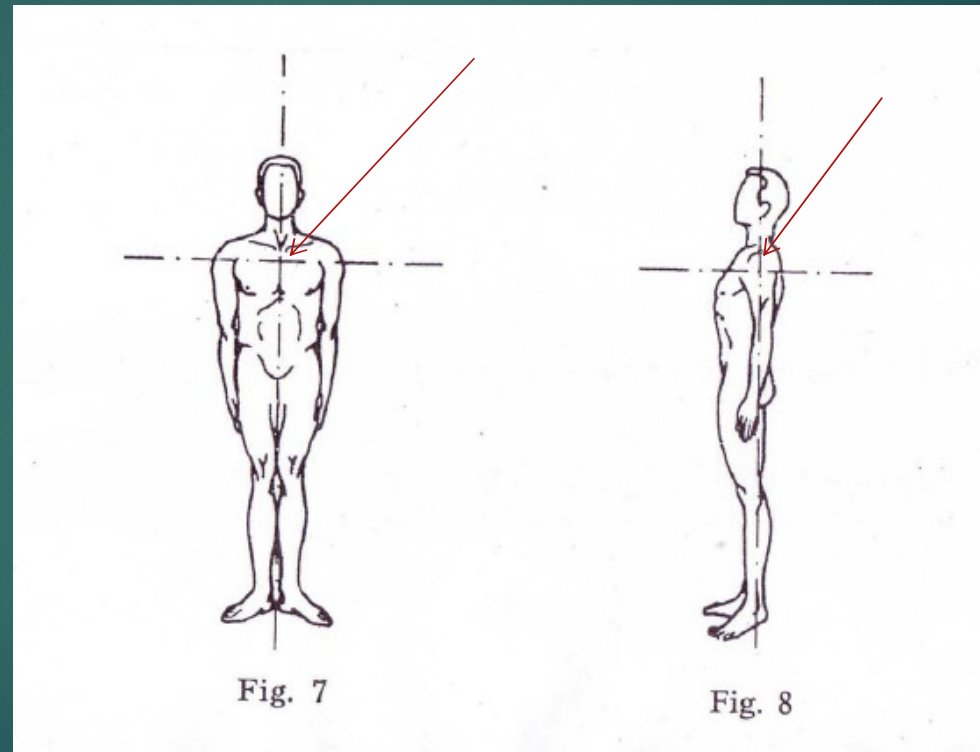
### Sagittale

Attraversa il petto fino al dorso o che attraversa nello stesso senso qualsiasi altra parte del busto (fig. 8)





Detti ASSI s'intersecano in uno stesso punto ad angolo retto e, presi a due a due, generano **i piani** di cui appresso:



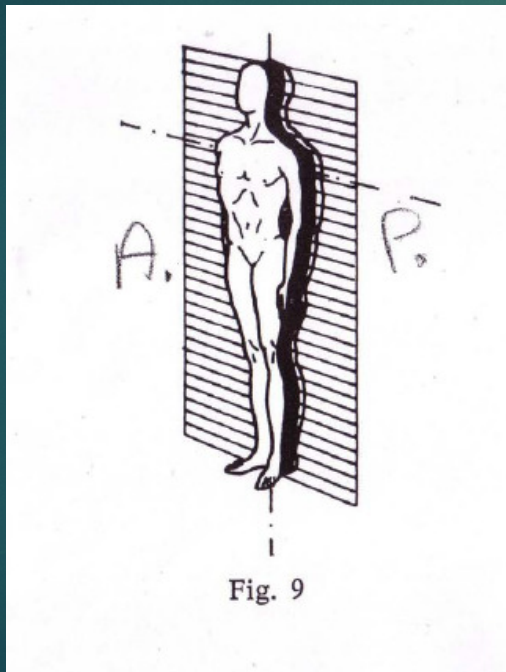




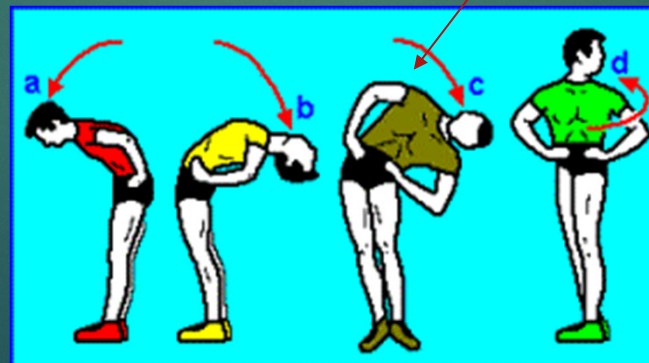
## PIANI

### Frontale

Determinato dall'incontro dell'asse **longitudinale con il trasversale**; *divide il corpo umano* in due parti asimmetriche: una anteriore e una posteriore; (fig. 9)



I movimenti sviluppati sul piano frontale sono di flessione laterale del tronco



PROF. A. COSENTINO

*Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive U.K.E.*



## PIANI

### Sagittale

Determinato dall'incontro dell'asse **sagittale** con quello **longitudinale**; *divide il corpo umano* in due parti (metà) simmetriche: una sinistra e una destra; (fig. 10)

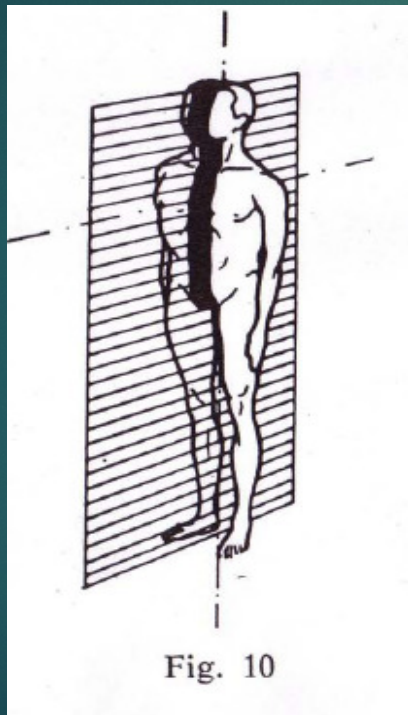
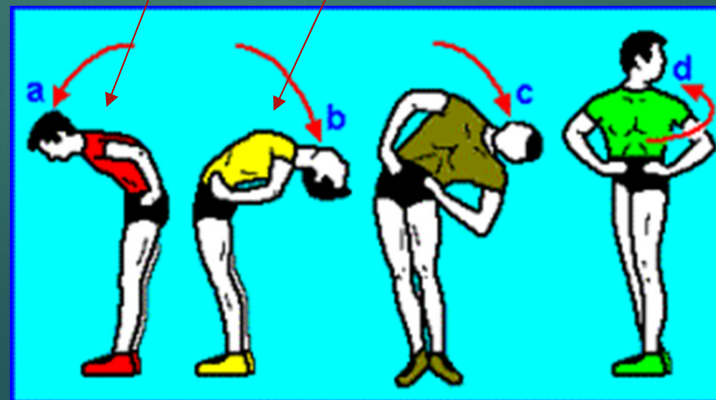


Fig. 10

I movimenti sviluppati sul piano sagittale sono di flessione e di estensione del tronco

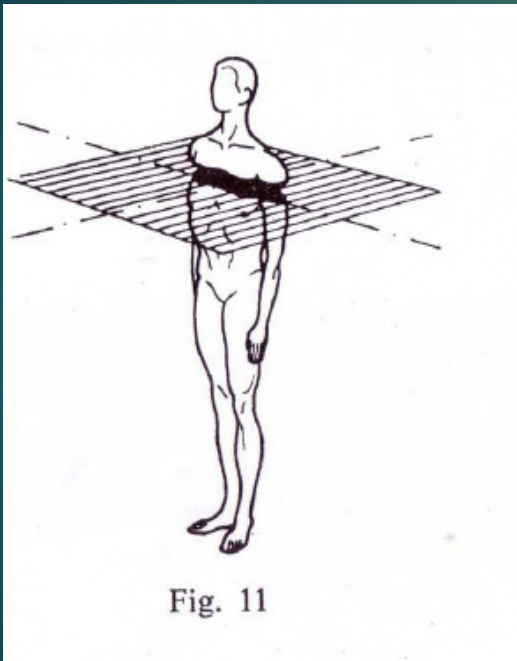




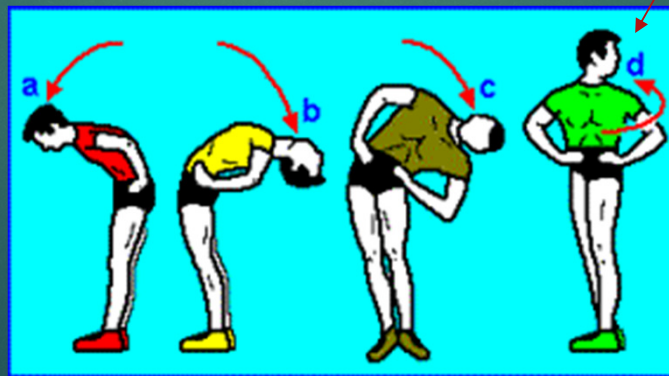
## PIANI

### *Trasversale*

dall'incontro dell'asse **trasversale con il sagittale**; *divide il corpo umano in due parti asimmetriche: una superiore e una inferiore;*



I movimenti che si sviluppano sul piano trasversale sono movimenti di rotazione del tronco



PROF. A. COSENTINO

*Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive U.K.E.*



## ATTEGGIAMENTO

Nella determinazione delle posizioni che assume il tronco nello sviluppare i movimenti possiamo considerare i seguenti atteggiamenti

- LUNGO
- BREVE
- TORTO O RUOTATO

PROF. A. COSENTINO

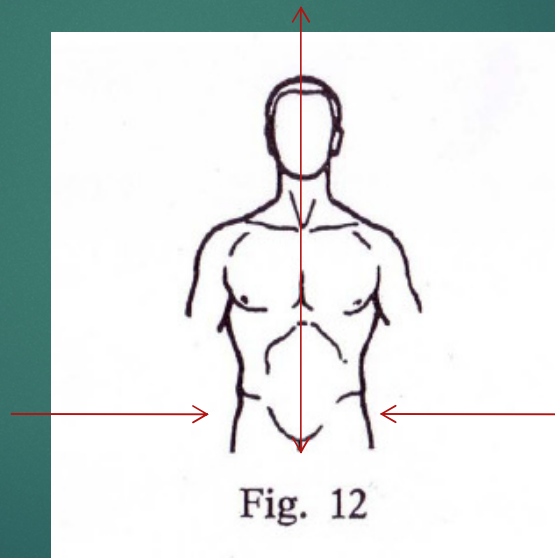
*Corso di laurea in Scienze  
Motorie e Sportive U.K.E.*



## ATTEGGIAMENTO

### LUNGO

quando il vertice è alla massima distanza dalle  
tuberosità ischiatiche;



PROF. A. COSENTINO

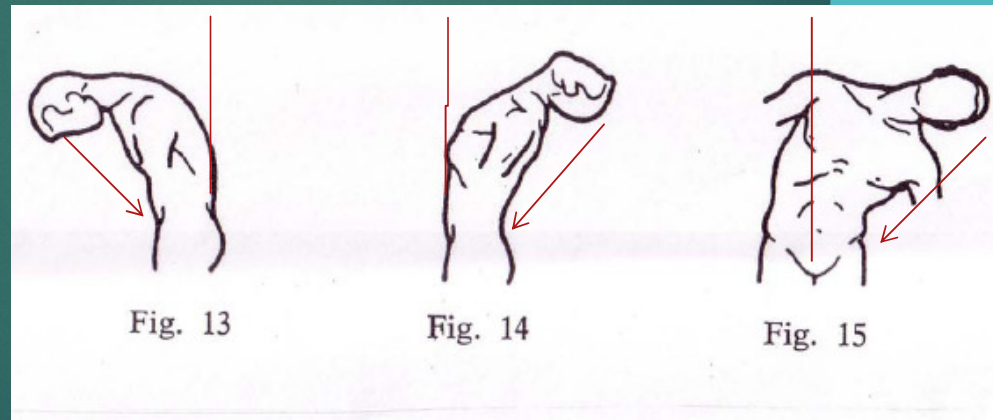
*Corso di laurea in  
Scienze Motorie e  
Sportive U.K.E.*



## ATTEGGIAMENTO

### BREVE

quando il vertice risulta, per quanto possibile avvicinato al bacino  
anteriormente (fig. 13) o posteriormente (fig.14) o lateralmente  
(fig. 15) o secondo una qualsiasi direzione intermedia;



PROF. A. COSENTINO

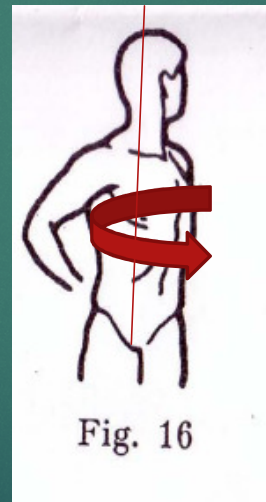
*Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive U.K.E.*



## ATTEGGIAMENTO

### TORTO O RUOTATO

quando tutti i segmenti anatomici, dal capo al bacino, sono girati, l'uno rispetto all'altro, attorno all'asse longitudinale



PROF. A. COSENTINO

*Corso di laurea in Scienze Motorie  
e Sportive U.K.E.*

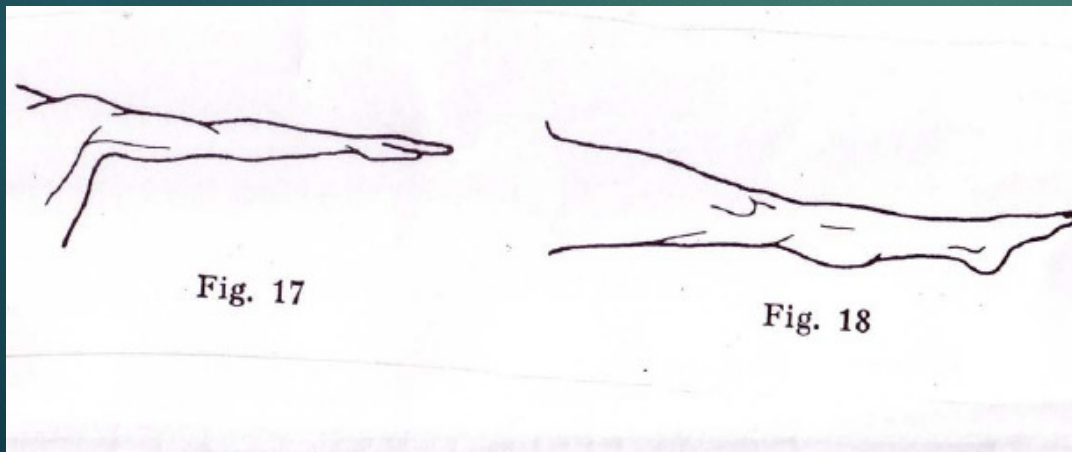


## ATTEGGIAMENTO

Nella determinazione delle posizioni che assumono gli arti nello sviluppare i movimenti possiamo considerare i seguenti atteggiamenti

### Lungo

quando i segmenti anatomici, che costituiscono l'arto (braccio, avambraccio e mano o coscia, gamba e piede) danno luogo ad una figura il più possibile rettilinea, cioè quando le due estremità dell'arto sono alla massima distanza;



PROF. A. COSENTINO

*Corso di laurea in Scienze  
Motorie e Sportive U.K.E.*

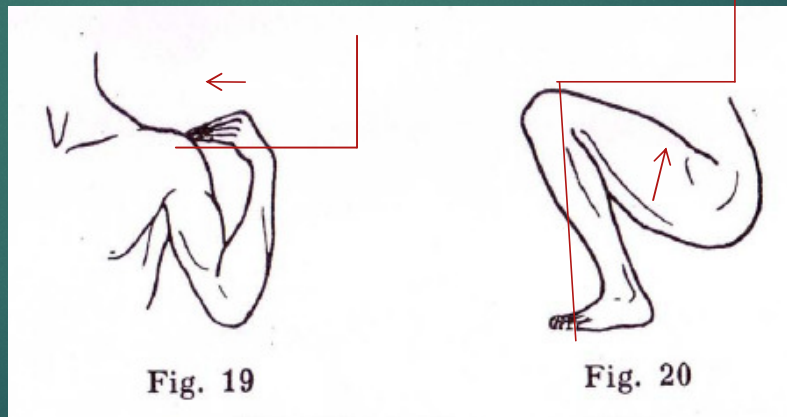




## ATTEGGIAMENTO

### BREVE

quando i segmenti che compongono l'arto formano angoli acuti, cioè quando le due estremità dell'arto sono avvicinate; se formano angoli retti o ottusi, l'atteggiamento si dice SEMIBREVE;



PROF. A. COSENTINO

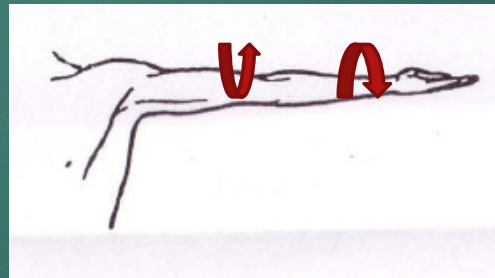
*Corso di laurea in Scienze  
Motorie e Sportive U.K.E.*



## ATTEGGIAMENTO

### TORTO o RUOTATO

quando l'estremità distale dell'arto risulta girata attorno al proprio asse longitudinale;



PROF. A. COSENTINO

*Corso di laurea in  
Scienze Motorie e  
Sportive U.K.E.*



## ATTEGGIAMENTO

Nella determinazione delle posizioni che assume il corpo nello sviluppare i movimenti possiamo considerare il seguente atteggiamento

### Atteggiamento del corpo combinato

Quando due o più parti del corpo assumono contemporaneamente ciascuna un deliberato atteggiamento, questo si dice **COMBINATO**. Questo può risultare formato al massimo da 5 atteggi: 1 del busto, 2 degli arti inferiori e 2 degli arti superiori.



Fig. 24

PROF. A. COSENTINO

*Corso di laurea in Scienze  
Motorie e Sportive U.K.E.*



## ATTEGGIAMENTO

### ATTEGGIAMENTI DEL CORPO O TOTALI

Sono gli atteggiamenti del busto combinati con quelli degli arti inferiori uniti e vengono distinti in:

- TIPO
- TORTO O RUOTATO
- ARCO

PROF. A. COSENTINO

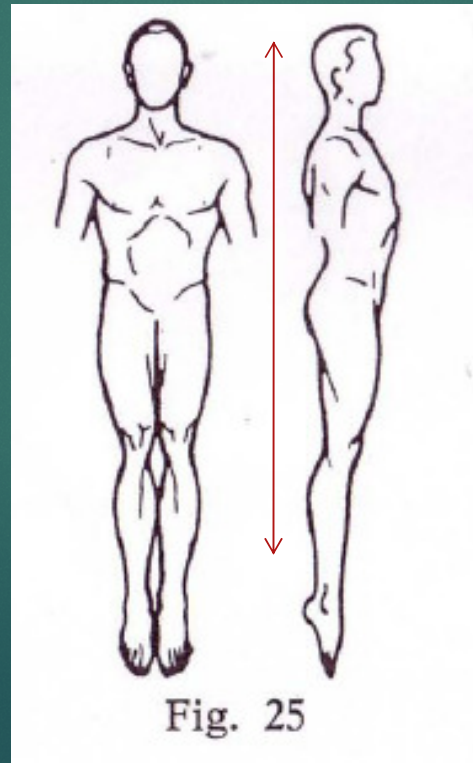
*Corso di laurea in Scienze  
Motorie e Sportive U.K.E.*



## ATTEGGIAMENTO

### TIPO

Quando il vertice è alla massima distanza dalla estremità dei piedi uniti e in estensione (fig. 25)



PROF. A. COSENTINO

*Corso di laurea in  
Scienze Motorie e  
Sportive U.K.E.*



## ATTEGGIAMENTO

### TORTO o RUOTATO

quando tutti i segmenti anatomici, dal corpo ai piedi, risultano reciprocamente girati attorno all'asse longitudinale



PROF. A. COSENTINO

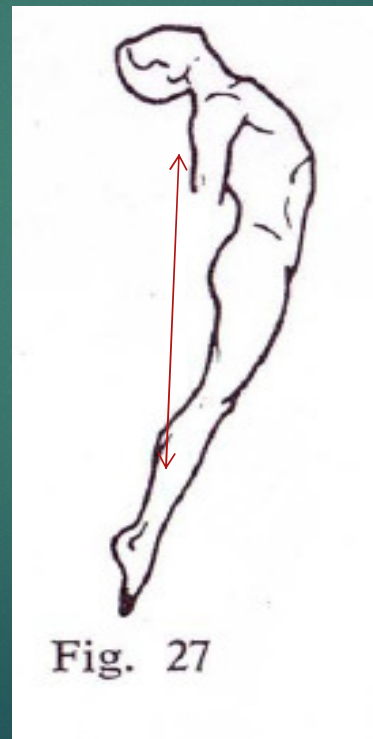
*Corso di laurea in  
Scienze Motorie e  
Sportive U.K.E.*



## ATTEGGIAMENTO

### ARCO

quando risultano l'occipite avvicinato alla regione sacrale, le cosce avvicinate al tronco posteriormente, per quel poco che è possibile, le gambe in linea con le cosce e i piedi in estensione



PROF. A. COSENTINO

*Corso di laurea in Scienze  
Motorie e Sportive U.K.E.*

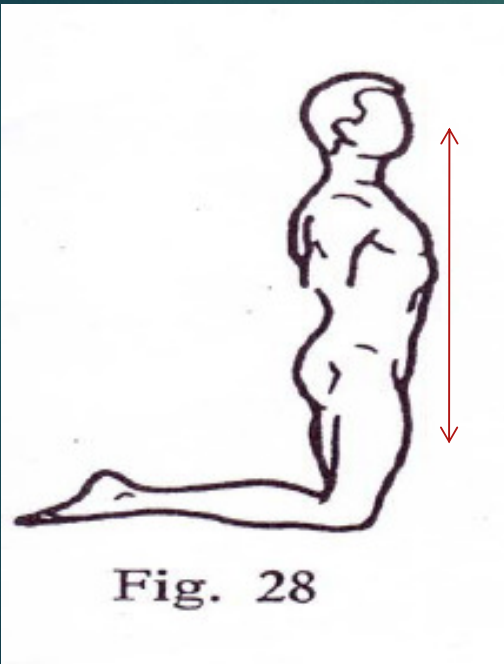


## ATTEGGIAMENTO

Relazione fra busto e arti nella determinazione dei movimenti

### GINOCCHIO

Quando risultano il busto in atteggiamento Lungo, le cosce in linea con il busto e le gambe a 90° rispetto alle cosce.



PROF. A. COSENTINO

*Corso di laurea in  
Scienze Motorie e Sportive  
U.K.E.*





## ATTEGGIAMENTO

### RACCOLTA

quando il busto è in atteggiamento lungo e gli arti inferiori in atteggiamento breve con le cosce avvicinate al tronco



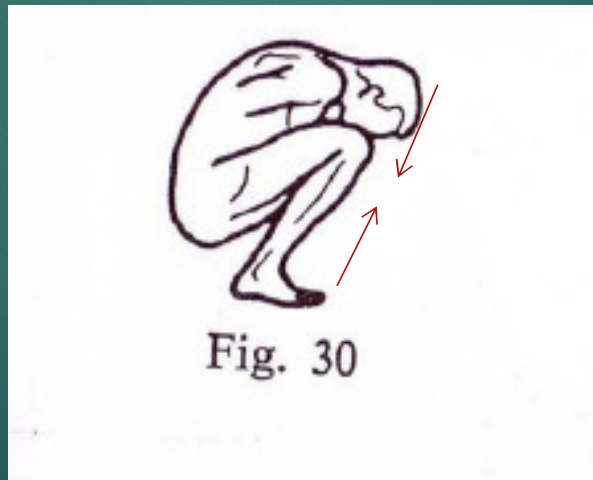
PROF. A. COSENTINO

*Corso di laurea in Scienze  
Motorie e Sportive U.K.E.*



## ATTEGGIAMENTO

MASSIMA RACCOLTA,  
quando gli arti inferiori e il busto sono in atteggiamento.  
Breve con la fronte avvicinata alle ginocchia



PROF. A. COSENTINO

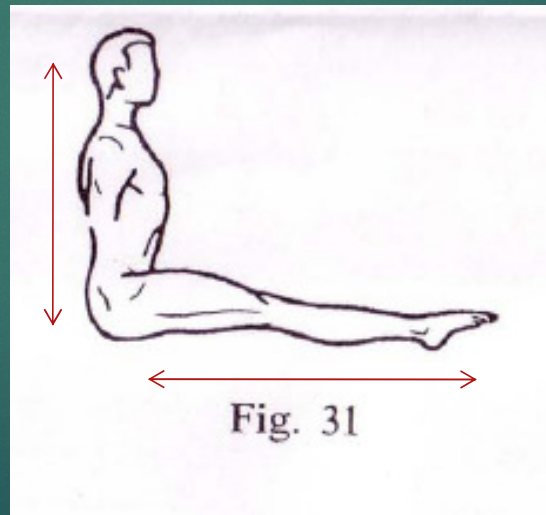
*Corso di laurea in  
Scienze Motorie e Sportive  
U.K.E.*



## ATTEGGIAMENTO

### SQUADRA

quando gli arti inferiori e il busto sono in atteggiamento lungo e formano un angolo di  $90^\circ$



PROF. A. COSENTINO

*Corso di laurea in Scienze  
Motorie e Sportive U.K.E.*



## ATTEGGIAMENTO

### MASSIMA SQUADRA

quando gli arti inferiori sono in atteggiamento lungo e il busto in atteggiamento breve con la fronte avvicinata alle ginocchia



PROF. A. COSENTINO

*Corso di laurea in  
Scienze Motorie e  
Sportive U.K.E.*