

LA G.O.F. NELLA TERZA ETA'

ATTREZZI DI UTILITA' CHINESIOLOGICA IN USO NELLA PRVENZIONE PRIMARIA

Prof Antonino Cosentino  
Chinesiologo del BeN...EsserE  
ninocosentino55@gmail.com

## Uso e abuso degli attrezzi da lavoro professionali

Ogni attrezzo ha una sua genesi, l'uomo lo crea e lo modifica in funzione all'utilità che ne vuole fare ma non prima di aver dimostrato la sua validità in campo chinesiológico

Ogni attrezzo va usato:

- No perché proposto dalla moda o per sentito dire
- No perché lo usa il collega della porta accanto
- No perché devo fare concorrenza e business
- No perché devo stupire e poi non so quello che faccio
- Si perché ciò che noi facciamo ha una valenza scientifica
- Si perché ci credo
- Si perché lo uso in modo responsabile e razionale
- Si perché posso ottenere dei risultati professionali
- Si perché mi può arricchire di stimoli e spunti nuovi di lavoro

Documentarsi e conoscerlo attentamente

Il “ChinesBall©” è un attrezzo che ormai è entrato nella nomenclatura specifica della ginnastica finalizzata. Viene usato nella prevenzione primaria, alla ginnastica adattata e compensativa, alla psicomotricità, al fitness,

### Vantaggi e punti di forza

- Ha una funzione di feed-back
- Affina le capacità senso-percettive
- Accentua la mobilità del soggetto
- Migliora il senso dell'equilibrio
- Permette una mobilità spaziale tridimensionale

### Punti di debolezza

- Non utilizzabile con persone ansiose e anziane paurose
- Non utilizzabile con persone con problemi di equilibrio



## Le dimensioni del “ChinesBall©”

Le dimensioni e la consistenza devono essere legati all'altezza e al peso del soggetto. I glutei devono essere più alti delle ginocchia in modo che l'anca non si trovi in posizione troppo flessa, perché a lungo andare può provocare un accorciamento dello *psaos*



## Stare Seduti sul “ChinesBall©”

Seduti sul pallone costringe l'individuo ad una ricerca continua dell'equilibrio, pertanto svolge anche una funzione cognitiva. Nei soggetti anziani rafforza gli apprendimenti. Nella posizione seduta la palla, restituisce all'individuo la spinta derivante dal peso corporeo sotto forma di energia e questa viene utilizzata per muovere le masse muscolari del corpo, quasi in assenza di gravità.



## Postura e “ChinesBall©”

**La postura percepita** con l'uso del pallone permette all'individuo di acquisire degli engrammi sensoriali che serviranno da transfert nell'acquisizione di nuove posizioni utili per reinterpretare la nuova posizione del corpo nello spazio.

## Postura e “ChinesBall©”

La ***postura seduta*** da il senso spaziale più immediato, una visione d'insieme più completa, si favoriscono il senso cinestetico-tattile a partire dal bacino, permettendo al soggetto di aggiustare continuamente la sua postura .  
Permette una presa di coscienza del corpo nella sua globalità.



## Postura e “ChinesBall©”

La postura in ***decubito ventrale*** è la più ricercata.  
Il soggetto sente le gambe che cedono e si abbandonano, il peso del corpo si scarica totalmente lasciando allungare in un senso di benessere tutte le componenti anatomiche della C.V.



## Postura e “ChinesBall©”

La postura in ***decubito dorsale*** viene utilizzata solo in casi di mobilizzazione totale della c.v. o segmentaria del tratto dorsale in estensione.

L'inconveniente consiste in un equilibrio minore o in possibili vertigini per coloro che soffrono di disturbi cervicali.



## Postura e “ChinesBall©”

La ***postura supina*** con le gambe sul pallone.

- Permette al soggetto di assumere una posizione di massimo scarico e comfort della c.v. (posizione psoas)
- Permette al soggetto di eseguire esercizi di potenziamento muscolare
- Permette al soggetto di eseguire esercizi mobilizzanti per il tratto lombare.
- Permette al soggetto di eseguire esercizi di allungamento muscolare segmentario e globale.



## Le pertiche e la PERTICOPOSTURA©



### Perché l'uso di PERTICOPOSTURA©

Le PERTICHE© hanno come fine quello di creare un punto di appoggio forte sul quale poter costruire i presupposti per una decompressione vertebrale , mantenere una postura corretta e assistita, mobilizzare una articolazione riducendo gli attriti, permettere alla muscolatura paravertebrale di lavorare in contrazione isometrica eccentrica e poter affinare e coordinare i movimenti



## *Auto trazione e decoaptazione delle unità funzionali vertebrali*



## *PERTICOpOSTURA© Esercizi di coordinazione*



Fra le capacità che vengono meno nella terza età: le capacità coordinative.



## *PERTICOpOSTURA© Esercizi di postura*

Le capacità senso percettive sono determinanti per a postura



## *PERTICOPOSTURA© Esercizi per la mobilità articolare*

Le capacità mobilizzanti determinanti per mantenere il ROM





## Overball o palla multiuso

L'overball è un piccolo attrezzo molto versatile che il ginnasta utilizza per scopi e finalità legate alle esigenze specifiche.



## Overball o palla multiuso per attività dinamiche



## Overball o palla multiuso per attività mobilizzanti



## Overball o palla multiuso per attività mobilizzanti



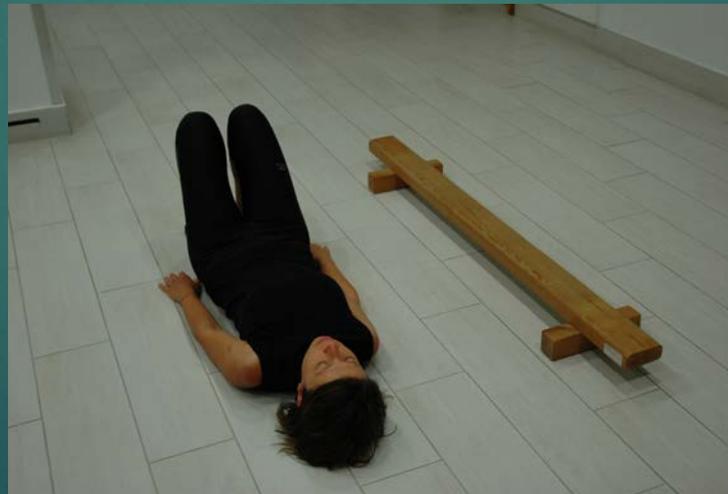
## Overball o palla multiuso per attività tonificanti



## Overball o palla multiuso per attività posturali



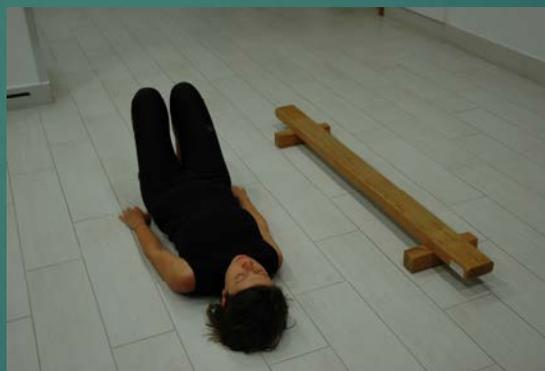
L'utilizzo di questo attrezzo mette le basi sulle quali si basa il nostro metodo SPIV© (Stimolazione Propriocettiva Immediata Vertebrale) che favorisce la riprogrammazione neuro-motoria e associata ad una protezione delle strutture del rachide



- **Metodo SPIV® e MAX-MAE**

### **Metodica per stimolare la Neuro-propriocezione**

E' una metodica differente dalle altre metodiche perché stimola direttamente, attraverso appoggi ridotti e instabili a contatto diretto con il tronco, i propriocettori vertebrali.



- **Stimolazione diretta e progressiva**

La stimolazione diretta avviene progressivamente mediante la creazione di situazioni ed esercizi con difficoltà crescente attraverso i quali il soggetto dovrà affinare le sue capacità coordinative e senso-motorie.



- **La coordinazione capacità indispensabile.**

Il soggetto dovrà riprogrammare la sua postura, prima statica e poi successivamente dinamica. Potrà utilizzare piccoli attrezzi (palle, manubri, elastici ecc..) creando situazioni motorie più complesse.



## Max-MAE ed equilibrio



- **Stimolare tutti i segmenti corporei condizione importante**

La stimolazione potrà riguardare tutti i segmenti vertebrali, basta creare degli schemi motori particolari per le zone specifiche da riprogrammare



## Il Cuscinopalla o (disco-sit)



Il C-P un attrezzo versatile in uso per stimolare la neuro-propriocezione, le capacità coordinative, il senso di equilibrio e la mobilità articolare



## Il Cuscinopalla o (disco-sit)

Il C-P per la mobilità articolare



Prof Antonino Cosentino  
Chinesiologo del BeN...EsserE  
ninocosentino55@gmail.com

## Il C-P per la coordinazione e l'equilibrio



## Il MAE (Mini Asse di Equilibrio)

Atrezzo non codificato di utilità chinesiológica



E' un attrezzo utilizzato per ottimizzare le capacità coordinative, mobilizzanti, tonificanti, equilibrio e posturali.



## Il MAE (Mini Asse di Equilibrio) Attrezzo non codificato di utilità chinesiologica

### MAE e capacità mobilizzanti



## Il MAE (Mini Asse di Equilibrio) Attrezzo non codificato di utilità chinesiológica

### MAE e capacità coordinative



## Il MAE (Mini Asse di Equilibrio) Attrezzo non codificato di utilità chinesiologica

### MAE e postura



## Il MAE<sub>cosentino</sub> (Mini Asse di Equilibrio) Attrezzo non codificato di utilità chinesiológica



### MAE ed equilibrio

