

Esempio di Valutazione Completa

I risultati di questo rapporto sono stati sviluppati per fornire un'analisi biomeccanica della vostra postura. Questo rapporto non è stato progettato per diagnosticare malattie o lesioni gravi del collo o della colonna vertebrale. Se sospettate di avere una lesione o una malattia che affetta il vostro collo o la vostra colonna vertebrale, avvisate immediatamente il vostro professionista sanitario.

Identificazione

Cliente #:

Sesso: Donna

Nota:

Data di nascita:

Livello di attività: Moderato

Altezza: 171 cm

Peso: 66 kg

La tua valutazione posturale: I fatti netti

Hai notato come il tronco di un albero si allunga dritto verso l'alto e come le ramificazioni tendono a essere simmetriche intorno al nucleo solido? Questa "posizione" dà all'albero la forza necessaria per resistere agli effetti del vento e della gravità.

Postura

Una postura ottimale ci permette di funzionare in modo più efficiente. In una posizione corretta (vista laterale), una linea simile a un filo pesante utilizzato nella costruzione, caduta dal livello dell'orecchio, cadrà dritto sull'ascella, attraverso il centro del bacino, ginocchia e piedi. La testa, il tronco, il bacino e i ginocchia sono "empilati", uno sopra l'altro. Le deviazioni da questo posizionamento possono avere conseguenze negative sulla salute e sul benessere. Correggere l'asimmetria posturale può farvi sentire e apparire meglio.

La tua valutazione posturale

Le primo sezione del rapporto descrive i dettagli delle deviazioni posturali e le conseguenze di questi scostamenti sul livello della colonna vertebrale. Potrai vedere le tue foto prese durante l'analisi nelle diverse prospettive: laterale, anteriore e posteriore, nonché le misure corrispondenti agli spostamenti della linea di piombo. Potrai anche osservare la proiezione del tuo centro di gravità che rivela la posizione del corpo sopra i tuoi piedi.

Rivedi i tuoi risultati con il tuo professionista sanitario per assicurarti di aver capito la valutazione.

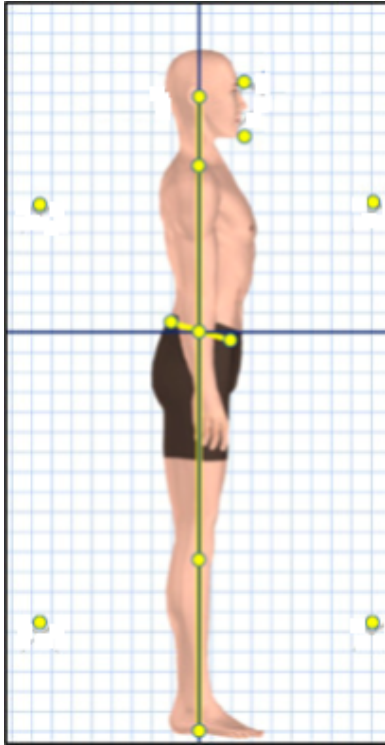
Questo software è un sistema di valutazione biomeccanica che analizza la postura utilizzando una tecnologia innovativa e consiglia programmi di esercizi correttivi personalizzati. Questo rapporto non è stato concepito per diagnosticare o trattare le malattie o le lesioni gravi del collo o della colonna vertebrale. Se provate a sentire un dolore insolito durante l'esecuzione delle routine di stendaggio e di esercizio raccomandate, o se sospettate di avere una lesione o una malattia che afeccta il vostro collo o la vostra colonna vertebrale, avvisate immediatamente il vostro professionista sanitario.

Il tuo programma di esercizi personalizzato

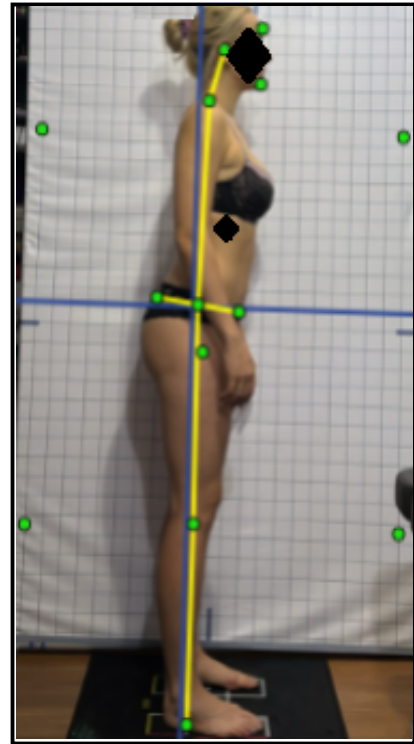
La seconda sezione di questo rapporto è il tuo programma individualizzato di esercizi a 10 settimane (fortificazione e allungamento). Questa routine è progettata per mirare alla radice delle deviazioni elencate in ordine o priorità nel tuo rapporto. L'obiettivo è bilanciare l'attività dei gruppi muscolari opposti che agiscono sulle tue giunture e/o segmenti corporali per tornare a una postura corretta. I problemi di postura possono essere correlati a certi muscoli essendo sovradipartiti e necessitando di essere allungati, mentre altri sono deboli e necessitano di essere fortificati.

Rivedi attentivamente il tuo programma con il tuo Professionista della Salute per assicurarti di capire forma e intensità degli esercizi suggeriti. Il massimo beneficio si ottiene quando gli esercizi vengono eseguiti correttamente. Esegui una fase di riscaldamento prima di compiere gli esercizi. Bevi acqua mentre eserciti, indossa abiti confortevoli e respira naturalmente.

Vista dal lato (laterale)



Postura ideale

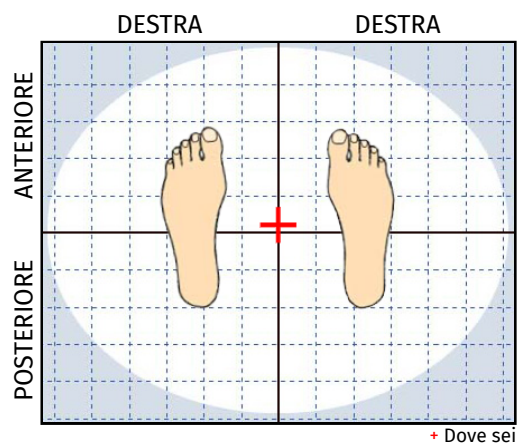


tua postura

A quanti gradi sei dalla verticale	Angolo
Testa - spalle	16.3° Anteriore
Spalle al bacino	1.9° Anteriore
Fianchi alle ginocchia	1.8° Anteriore
Ginocchia - piedi	0.5° Anteriore
A quanti gradi sei dall'orizzonte	Angolo
Osso sacro	7.8° Anteriore
A quanto sei lontano dallo verticale	Distanza
Testa	4.6 cm Anteriore
Spalle	1.6 cm Anteriore
Osso sacro	0.2 cm Anteriore
Fianchi	1.5 cm Anteriore
Ginocchia	0.4 cm Anteriore

Nota: Esiste un angolo normale di 10° verso l'avanti tra i marcatori posteriore e anteriore del bacino. Un angolo maggiore di 15° indica una antecurvazione del bacino e un angolo inferiore a 5° indica una retrocurvazione del bacino

Il tuo centro di gravità proiettato

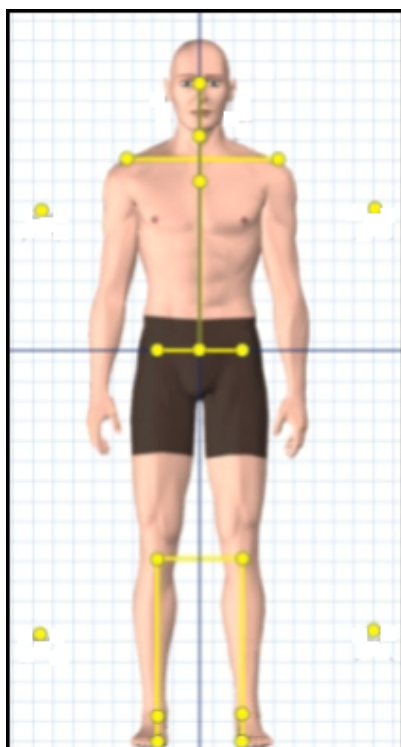


Spostamento	Direzione	Distanza
Sinistra-destra	0 cm	Sinistra
Anteriore-posteriore	1.5 cm	Anteriore
Spostamento	1.5 cm	Nessuno

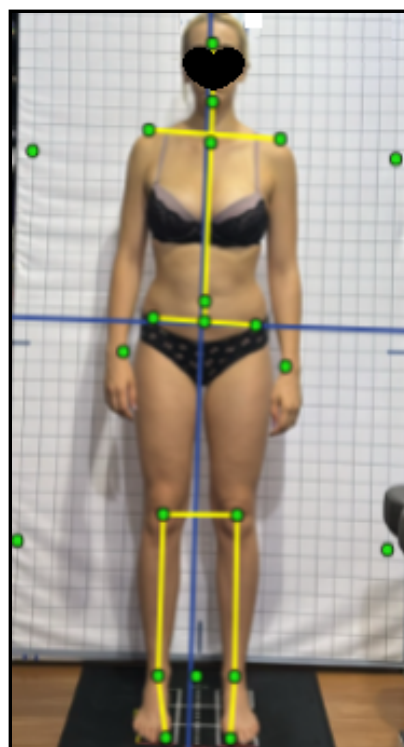
Momenti di forza e forze di reazione

Segment	Peso reale	Braccio d'ingegno	Momento di forza	Forza di reazione articolare	Peso effettivo
Testa	5.3 kg	3 cm	1.6 Nm	92.3 N	9.4 kg
Testa e Tronco	38.1 kg	0.5 cm	1.8 Nm	410.2 N	41.8 kg

Vista dalla fronte (anteriore)



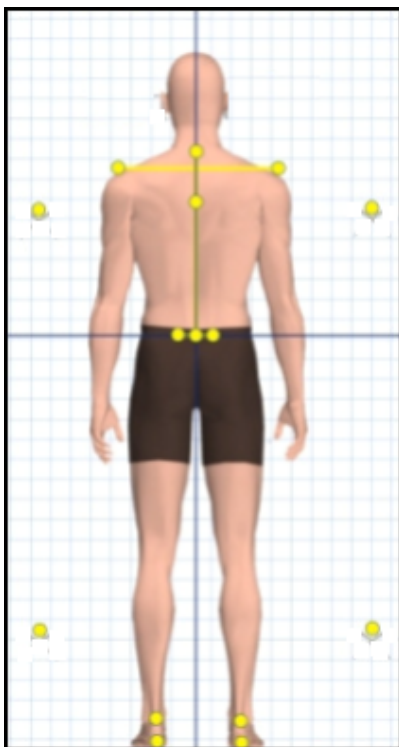
Postura ideale



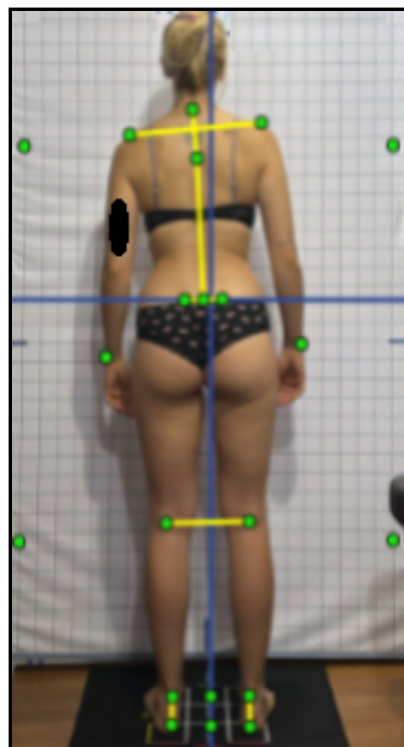
tua postura

A quanti gradi sei dall'orizzonte	Lato elevato
Spalle	2.1° Destro
Osso sacro	2.2° Destro
Ginocchia	0.9° Sinistra
A quanto sei lontano dallo verticale	Distanza
Fronte	0 cm Sinistra
Spalle	1.1 cm Sinistra
Nabel	0.3 cm Destro
Osso sacro	0.2 cm Destro
Ginocchia	0.1 cm Destro
Dita	0.8 cm Sinistra
A quanti gradi sono ruotati i vostri piedi	Angolo
Pied sinistro	2.3° Rotazione interna
Pied destro	7.8° Rotazione interna

Vista dalla schiena (posteriore)



Postura ideale



tua postura

A quanti gradi sei dall'orizzonte	Lato elevato
Spalle	4.9° Destro
Osso sacro	1.3° Destro
Ginocchia	1.2° Destro
A quanto sei lontano dallo verticale	Distanza
Spalle	3.9 cm Sinistra
7° cervical	4.6 cm Sinistra
5° toracico	3.5 cm Sinistra
Osso sacro	1.9 cm Sinistra
Ginocchia	0.8 cm Sinistra
Caviglie	0 cm Nessuno
A quanti gradi sono i vostri piedi dalla verticale	Angolo
Pied sinistro	1.9° Pronazione
Pied destro	1.7° Pronazione

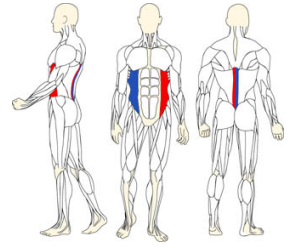
Obiettivi di allineamento del corpo

1

La tua coscia destra è elevata

Hai bisogno di:

- **Stendere:** Il lato destro del tuo tronco
- **Rafforzare:** Il lato sinistro del tuo tronco



Ricorda anche i seguenti consigli durante la giornata:

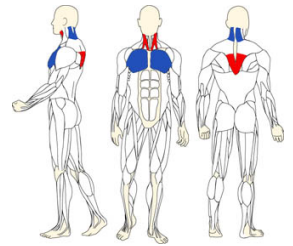
- Evitare di trasferire il tuo peso su un lato quando sei in piedi per lunghi periodi di tempo.
- Prova a posizionare alternativamente un piede su una superficie elevata per ridurre la pressione sulla tua schiena.

2

La tua testa è avanti

Hai bisogno di:

- **Stendere:** La parte posteriore del tuo collo e i muscoli della tua petto
- **Rafforzare:** Il fronte del tuo collo e tra le tue scapole



Ricorda anche i seguenti consigli durante la giornata:

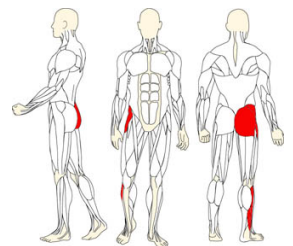
- Sedersi o stare in piedi dritti con il collo e le braccia rilassati, la testa centrata direttamente sopra le spalle.
- Illuminare adeguatamente il tuo ambiente di lavoro per evitare di forzare gli occhi e muovere la testa avanti.

3

Il tuo piede destro è girato verso l'interno

Hai bisogno di:

- **Stendere:** Nessun allungamento è necessario
- **Rafforzare:** Il lato destro del tuo fianco destro e dell'anca destra



Ricorda anche i seguenti consigli durante la giornata:

- Evitare di dormire sullo stomaco con il piede voltato verso l'interno.
- Prova a dormire sul dorso con una cuscino sotto i ginocchia.

Piano di esercizi e allungamenti

Session 1

Estensione

Flessione laterale seduta - DESTRA

3 x 30 sec.

Posizione

Sedersi su una sedia con le braccia lungo il fianco del corpo.

Azione

Alza il braccio destro sopra la testa e estendi verso sinistra fino a sentire una sensazione di allungamento sul lato destro del tronco. Tieni l'allungamento per 30 secondi. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Estensione

Abbassamento del mento

3 x 30 sec.

Posizione

Sedersi su una sedia con entrambi i piedi poggiati al pavimento, le mani riposte sulle ginocchia.

Azione

Muovere il mento verso il petto fino a sentire una sensazione di allungamento alla schiena del collo. Mantenere l'allungamento per 30 secondi e tornare lentamente alla posizione di partenza e ripetere. *Nota: Evitare di arrotondare le spalle avanti durante l'esercizio.



Estensione

Estensione del muscolo pectorale - BILATERALE

3 x 30 sec.

Posizione

Stai di fronte a un angolo. Alza entrambe le braccia verso l'alto formando una lettera L con i gomiti all'altezza delle spalle. Posiziona i polsi e i gomiti contro i muri.

Azione

Inclinate il tuo peso corporeo avanti fino a sentire una sensazione di allungamento nella zona delle spalle e del petto. Tieni l'allungamento per 30 secondi. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Rafforzamento

Raddrizzamento seduto laterale - SOLO LATO SINISTRO

3 x 15 rep.

Posizione

Ricongiungi le braccia dietro alla testa e fai poggiare i piedi per terra con i gomiti appoggiati al pavimento.

Azione

Contratti i muscoli addominali e solleva le spalle dal pavimento. Diriggi il petto verso la coscia sinistra, abbassa lentamente il petto e le spalle alla posizione di partenza e ripeti.

*Nota: Esalare quando contrai i muscoli addominali, inspirare quando torni alla posizione di partenza.



Rafforzamento

Chin tuck supino

3 x 15 rep.

Posizione

Ricongiungi le braccia lungo il corpo e flessi i ginocchia con i piedi a terra.

Azione

Inclina il mento verso l'interno e allunga la schiena del collo mantenendo la testa in contatto con il pavimento. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Rafforzamento

Trascinata indietro delle spalle con corda - BILATERALE

3 x 15 rep.

Posizione

Stando di fronte a un oggetto fisso su cui una cinta elastica può essere fissata all'altezza delle spalle. Alzare entrambi i bracci davanti e stringere gli estremi della cinta elastica con ciascuna mano, con le palme rivolte verso il basso. Assicurarsi che ci sia abbastanza tensione nella cinta per fornire una resistenza adeguata.

Azione

Trascina l'elasticità tra le spalle contrattando i muscoli tra le scapole. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Rafforzamento

Rotazione esterna dell'anca - DESTRA

3 x 15 rep.

Posizione

Collega un'estremità della corda elastica intorno al tuo piede destro e l'altra estremità a un oggetto fisso stabile sulla sinistra del tuo gambo destro. Seduti con i piedi piatti sul pavimento.

Azione

Mantenendo il contatto costante con il pavimento, ruota il tuo piede destro verso l'esterno contro la resistenza elastica. Assicurati che ginocchio e gamba rimangano stabili durante l'esecuzione del movimento. Torna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Rafforzamento

Apertura delle cosce - DESTRA

3 x 15 rep.

Posizione

Ricongiungi il capo sulla spalla sinistra e posiziona entrambe le gambe flessate alle ginocchia e alle rotule.

Azione

Liftare e ruota lentamente il ginocchio destro mantenendo il piede destro vicino al pavimento. Assicurati che i fianchi rimangano immobili durante il movimento. Torna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Piano di esercizi e allungamenti

Session 2

Estensione

Flessione laterale al suolo - LATO DESTRO SOLO

3 x 30 sec.

Posizione

Siediti sul pavimento con le gambe incrociate. Piazza la tua mano sinistra sulle costole.

Azione

Alza il braccio destro sopra la testa e inclina il corpo verso sinistra fino a sentire una sensazione di allungamento sul lato destro del tronco. Tieni l'allungamento per 30 secondi. Ritorna lentamente alla posizione iniziale e ripeti.



Estensione

Abbassamento della testa con assistenza manuale

3 x 30 sec.

Posizione

Sedersi su una sedia con entrambi i piedi poggiati al pavimento.

Azione

Abbassare il mento verso il petto e applica una lieve pressione alle spalle della testa con entrambe le mani fino a sentire un senso di allungamento alla parte posteriore del collo. Mantieni l'allungamento per 30 secondi e ritorna lentamente alla posizione di partenza. Ripeti. *Nota: Evita di arrotondare le spalle avanti quando esegui questo esercizio.



Estensione

Estensione del muscolo pectorale - BILATERALE

3 x 30 sec.

Posizione

Stai di fronte a un angolo. Alza entrambe le braccia verso l'alto formando una lettera L con i gomiti all'altezza delle spalle. Posiziona i polsi e i gomiti contro i muri.

Azione

Inclinate il tuo peso corporeo avanti fino a sentire una sensazione di allungamento nella zona delle spalle e del petto. Tieni l'allungamento per 30 secondi. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Rafforzamento

Stazione di esercizio con cintura - SINISTRA

3 x 15 rep.

Posizione

Stai in piedi con le gambe più ampie del passo, i ginocchia leggermente incurvati e i muscoli addominali contratti. Posiziona un'estremità di una corda elastica sotto il tuo piede destro e tieni l'altra estremità nella tua mano destra. Assicurati che ci sia abbastanza tensione nella corda per fornire una resistenza adeguata.

Azione

Mantenendo una posizione delle spalle quadre verso il fronte, contrai i muscoli lungo il lato sinistro del tronco e inclina verso il lato sinistro mentre fai scorrere la tua mano sinistra lungo il tuo gambo sinistro. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Rafforzamento

Inclinazione del mento

3 x 15 rep.

Posizione

Alzati o seduti su una sedia con la testa in posizione neutra e un dito sul mento.

Azione

Inclina il mento verso il petto usando la mano per guidare il movimento. Durante l'esercizio, assicurati di non abbassare il mento verso il petto. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Rafforzamento

Trascinata indietro delle spalle con corda - BILATERALE

3 x 15 rep.

Posizione

Stando di fronte a un oggetto fisso su cui una cinta elastica può essere fissata all'altezza delle spalle. Alzare entrambi i bracci davanti e stringere gli estremi della cinta elastica con ciascuna mano, con le palme rivolte verso il basso. Assicurarsi che ci sia abbastanza tensione nella cinta per fornire una resistenza adeguata.

Azione

Trascina l'elasticità tra le spalle contrattando i muscoli tra le scapole. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Rafforzamento

Rotazione esterna dell'anca - DESTRA

3 x 15 rep.

Posizione

Collega un'estremità della corda elastica intorno al tuo piede destro e l'altra estremità a un oggetto fisso stabile sulla sinistra del tuo gambo destro. Seduti con i piedi piatti sul pavimento.

Azione

Mantenendo il contatto costante con il pavimento, ruota il tuo piede destro verso l'esterno contro la resistenza elastica. Assicurati che ginocchio e gamba rimangano stabili durante l'esecuzione del movimento. Torna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Rafforzamento

Rotazione esterna dell'anca con giletto - DESTRA

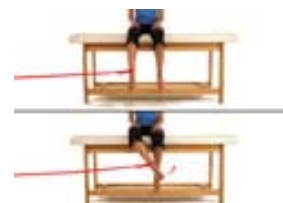
3 x 15 rep.

Posizione

Fissare un'estremità di una corda elastica a un oggetto fisso o a una parete. Siediti su una sedia con la spalla destra accanto al muro o all'oggetto, e collega l'altra estremità della corda intorno all'anca destra. Assicurati che ci sia una tensione sufficiente nella corda per fornire una resistenza adeguata.

Azione

Eleva il tuo piede destro verso l'interno, ruotando la coscia verso destra mentre mantiene un contatto costante con il divano. Torna lentamente alla posizione di partenza e ripeti. *Nota: Assicurati che il ginocchio destro punti sempre avanti durante l'esercizio.



Piano di esercizi e allungamenti

Session 3

Estensione

Flessione laterale al suolo - LATO DESTRO SOLO

3 x 30 sec.

Posizione

Siediti sul pavimento con le gambe incrociate. Piazza la tua mano sinistra sulle costole.

Azione

Alza il braccio destro sopra la testa e inclina il corpo verso sinistra fino a sentire una sensazione di allungamento sul lato destro del tronco. Tieni l'allungamento per 30 secondi. Ritorna lentamente alla posizione iniziale e ripeti.



Estensione

Abbassamento della testa con assistenza manuale

3 x 30 sec.

Posizione

Sedersi su una sedia con entrambi i piedi poggiati al pavimento.

Azione

Abbassare il mento verso il petto e applica una lieve pressione alle spalle della testa con entrambe le mani fino a sentire un senso di allungamento alla parte posteriore del collo. Mantieni l'allungamento per 30 secondi e ritorna lentamente alla posizione di partenza. Ripeti. *Nota: Evita di arrotondare le spalle avanti quando esegui questo esercizio.



Estensione

Estensione del muscolo pectorale - BILATERALE

3 x 30 sec.

Posizione

Stai di fronte a un angolo. Alza entrambe le braccia verso l'alto formando una lettera L con i gomiti all'altezza delle spalle. Posiziona i polsi e i gomiti contro i muri.

Azione

Inclinate il tuo peso corporeo avanti fino a sentire una sensazione di allungamento nella zona delle spalle e del petto. Tieni l'allungamento per 30 secondi. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Rafforzamento

Flessione laterale del tronco con peso - SINISTRA

3 x 15 rep.

Posizione

Tieni un peso nella mano destra. Stai in piedi con le gambe più larghe delle spalle, ginocchia leggermente piegate e muscoli addominali contratti.

Azione

Mantenendo una posizione delle spalle quadre verso il fronte, contrai i muscoli lungo il lato sinistro del tronco e inclina verso il lato sinistro mentre fai scorrere la tua mano sinistra lungo il tuo gambo sinistro. Torna lentamente oltre il centro e inclina il tuo tronco verso il lato destro, facendo scorrere i pesi lungo il tuo gambo destro. Ripeti.



Rafforzamento

Inclinazione del mento

3 x 15 rep.

Posizione

Alzati o seduti su una sedia con la testa in posizione neutra e un dito sul mento.

Azione

Inclina il mento verso il petto usando la mano per guidare il movimento. Durante l'esercizio, assicurati di non abbassare il mento verso il petto. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Rafforzamento

Trascinata indietro delle spalle con corda - BILATERALE

3 x 15 rep.

Posizione

Stando di fronte a un oggetto fisso su cui una cinta elastica può essere fissata all'altezza delle spalle. Alzare entrambi i bracci davanti e stringere gli estremi della cinta elastica con ciascuna mano, con le palme rivolte verso il basso. Assicurarsi che ci sia abbastanza tensione nella cinta per fornire una resistenza adeguata.

Azione

Trascina l'elasticità tra le spalle contrattando i muscoli tra le scapole. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Rafforzamento

Rotazione esterna dell'anca - DESTRA

3 x 15 rep.

Posizione

Collega un'estremità della corda elastica intorno al tuo piede destro e l'altra estremità a un oggetto fisso stabile sulla sinistra del tuo gambo destro. Seduti con i piedi piatti sul pavimento.

Azione

Mantenendo il contatto costante con il pavimento, ruota il tuo piede destro verso l'esterno contro la resistenza elastica. Assicurati che ginocchio e gamba rimangano stabili durante l'esecuzione del movimento. Torna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Rafforzamento

Apertura delle cosce con giletto - DESTRA

3 x 15 rep.

Posizione

Posare una fascia intorno alla coscia destra, proprio sopra il ginocchio. Stenditi sul lato sinistro con entrambe le gambe piegate all'anca e al ginocchio. Rilassati la testa sulla spalla sinistra.

Azione

Liftare e ruota lentamente il ginocchio destro mantenendo il piede destro vicino al pavimento. Assicurati che i fianchi rimangano immobili durante il movimento. Torna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Piano di esercizi e allungamenti

Session 1

Settimana 1				Settimana 2				Settimana 3				Settimana 4			
1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2	3	
4	5	6	7	4	5	6	7	4	5	6	7	4	5	6	7

Session 2

Settimana 5				Settimana 6				Settimana 7			
1	2	3		1	2	3		1	2	3	
4	5	6	7	4	5	6	7	4	5	6	7

Session 3

Settimana 8				Settimana 9				Settimana 10			
1	2	3		1	2	3		1	2	3	
4	5	6	7	4	5	6	7	4	5	6	7