

**PREPARAZIONE FISICA
ALL'ATTIVITA' SPORTIVA PER
LA PREVENZIONE DEL
MAL DI SCHIENA**

**Andrea Molteni
Alessandro Brambilla**

COLONNA VERTEBRALE



3 CATEGORIE

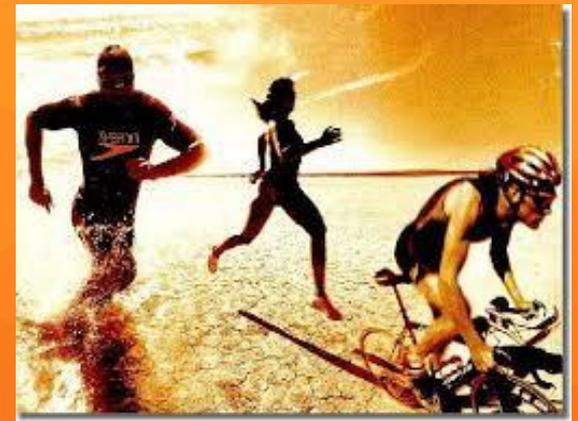
SEDENTARIO



ATTIVO



ATLETA



SEDENTARIO

- DEGENERAZIONE OSSE ED ARTICOLARE
- IPOTONIA MUSCOLARE
- RIGIDITA' MUSCOLO-TENDINEA
- TENSIONI MUSCOLARI
- ALGIE



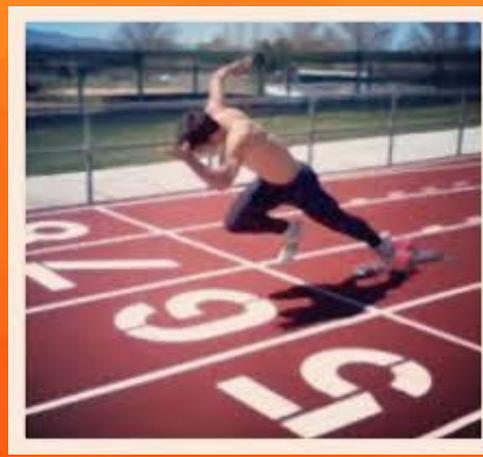
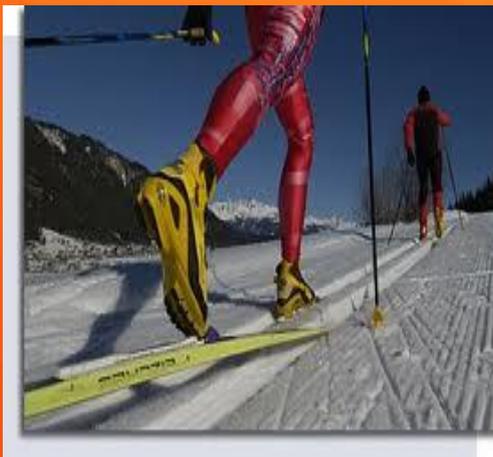
PATOLOGIE

ATTIVO

- BUON TONO MUSCOLARE
- BUONA CAPACITA' CARDIO-CIRCOLATORIA
- BUONA FLESSIBILITA' ED ELASTICITA'

ATLETA

- ECCESSIVE ESPOSIZIONI A TRAUMI MUSCOLO-SCHELETRICI
- IPERTROFIA MUSCOLARE
- RIGIDITA' MUSCOLO-TENDINEA



OBIETTIVI

MIGLIORAMENTO
TONO MUSCOLARE



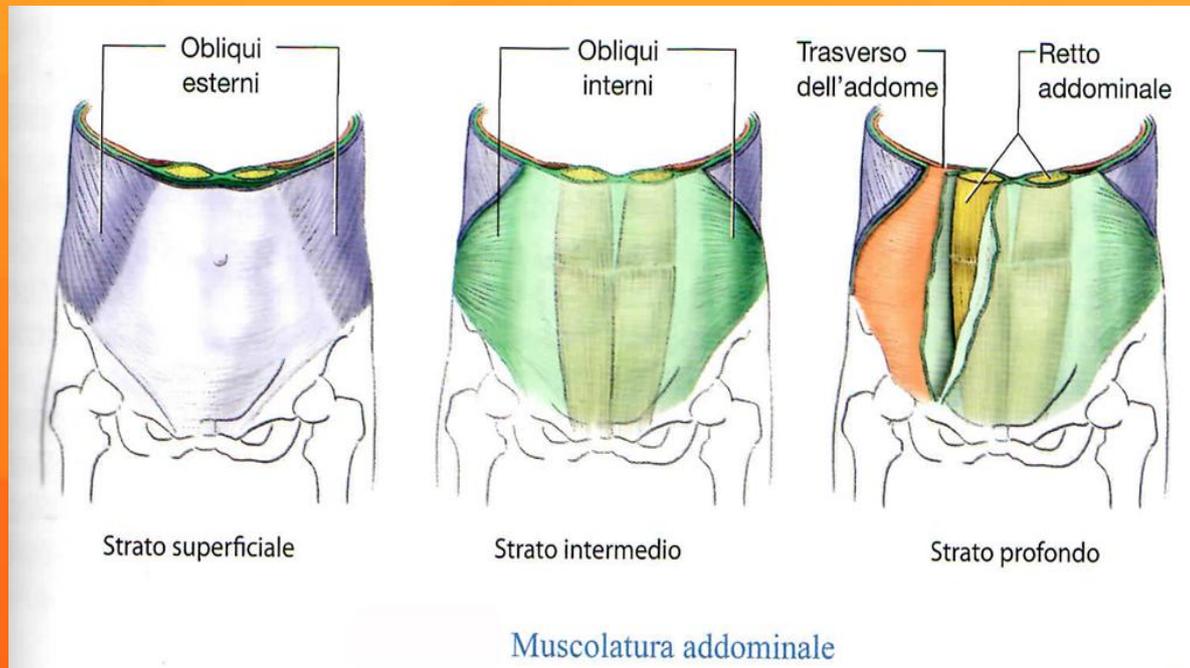
STRETCHING



RINFORZO MUSCOLARE

- MUSCOLATURA PROFONDA (LOCALE) IN ISOMETRIA
- MUSCOLATURA MEDIA SUPERFICIALE (GLOBALE) IN ECCENTRICA E CONCENTRICA

CORE STABILITY



LAVORO PROPRIOCETTIVO

- ESERCIZI SU SUPERFICI INSTABILI DANDO VARI STIMOLI ESTERNI (ES.ESERCIZI SU DISCOSIT, SWISSBALL...)
- ESERCIZI DI COORDINAZIONE E DI MOBILIZZAZIONE ATTIVA (ES.KINESIS ONE)



ALLUNGAMENTO MUSCOLARE

- ALLUNGAMENTO CATENA CINETICA POSTERIORE (ESERCIZI SPECIFICI SULLA MUSCOLATURA RIDUCONO IN MANIERA IMPORTANTE LE TENSIONI SUL TRATTO CERVICALE E LOMBARE)



- ALLUNGAMENTO ANALITICO SPECIFICO MUSCOLATURA LOCALE (PARAVERTEBRALI, ISCHIO-CRURALI, ILEO-PSOAS)

CONCLUSIONI

- LAVORO SVOLTO DIVERTENDOSI IN UN AMBIENTE SICURO E PROFESSIONALE
- FREQUENZA CONSIGLIATA BISETTIMANALE



GRAZIE PER L'ATTENZIONE !