

PHYSIOMASS

BENESSERE E SALUTE

PHYSIOMASS

BENESSERE E SALUTE

CORSO PERSONAL TRAINER 1° LIVELLO
INTRODUZIONE ALLA POSTURA ED OSSERVAZIONE



INTRODUZIONE ALLA POSTURA - Osservare, Comprendere, Agire

In Questo modulo affrontiamo uno degli argomenti più affascinanti e complessi del nostro lavoro: **la Postura**. La postura non è una posizione statica e rigida. È un **dialogo dinamico e continuo** tra il nostro corpo e la forza di gravità. È il modo in cui comunichiamo con il mondo, non solo con le parole, ma con tutto il nostro essere. È il riflesso della nostra storia, dei nostri traumi, delle nostre abitudini e perfino delle nostre emozioni.

Come si regge tutto questo? Con un sofisticatissimo **sistema di regolazione posturale**.

IL SISTEMA POSTURALE - UN'ORCHESTRA PERFETTA

Il nostro corpo è un insieme di **recettori** che inviano costantemente informazioni al cervello. Immaginate un'orchestra dove ogni musicista è un recettore:

- I **pie**di ci dicono come appoggiamo al suolo.
- Gli **oc**chi ci danno informazioni sull'orizzonte.
- L'**orecchio interno (sistema vestibolare)** è il nostro giroscopio interno, ci dice dove siamo nello spazio.

- I **proprioettori** di muscoli, tendini e articolazioni ci dicono come sono posizionati i nostri segmenti corporei.
- Persino l'**apparato stomatognatico** (la bocca) e i **visceri** inviano segnali.

Il cervello, come un direttore d'orchestra, integra tutti questi input e orchestra la risposta: la **contrazione dei muscoli scheletrici** che ci fa stare in piedi, camminare, muoverci nel mondo.

GLI SQUILIBRI - QUANDO L'ORCHESTRA STONA

Cosa succede se uno di questi recettori manda un segnale sbagliato? Se un piede è piatto, se un occhio è più debole, se una cicatrice limita un movimento?

Il sistema cerca di **compensare**. Sposta il baricentro, ruota il bacino, inarca la schiena. All'inizio è un aggiustamento funzionale. Ma col tempo, questo compenso si fissa a livello del sistema nervoso centrale, creando un **engramma motorio** sbagliato, un programma motorio alterato che ripetiamo in modo inconsapevole.

Ed è qui che insorgono i problemi. Questi compensi, col tempo, non sono più innocui. Creano **sovraccarichi articolari** (artrosi, meniscopatie), **irrigidimenti muscolari** (tendiniti, contratture), **intrappolamenti nervosi**, fino a influenzare la respirazione, la digestione e l'equilibrio.

La slide qui è chiarissima: un problema ai piedi può riflettersi sul ginocchio, sul bacino, fino alla cervicale. **Tutto è connesso.**

IL NOSTRO RUOLO - OSSERVARE E (NON) DIAGNOSTICARE

Ora, qual è il nostro ruolo come Personal Trainer? **Non siamo medici, non siamo posturologi, non siamo fisioterapisti.**

Il nostro compito è **osservare** e **riferire**. Il nostro compito è notare degli **indizi** e suggerire al cliente di approfondire con un professionista sanitario.

Possiamo osservare il cliente in posizione ortostatica (in piedi), di fronte, di lato e di spalle. Possiamo notare:

- **Spalle anteposte?**
- **Testa protratta in avanti?**
- **Iper-cifosi dorsale (dorso curvo)?**
- **Iper-lordosi lombare (curva lombare eccessiva)?**
- **Bacino anteroverso o retroverso?**
- **Ginocchia valghe (a X) o vare (a parentesi)?**
- **Piedi piatti o cavi?**

La nostra valutazione finisce qui. Possiamo sospettare uno squilibrio, ma la diagnosi spetta al medico. Una volta che il medico ha dato l'ok all'attività fisica, allora possiamo agire.

STRATEGIE PRATICHE - IPERCIFOSI E IPERLORDOSI

Ed ecco dove diventiamo operativi. Il documento ci fornisce due esempi pratici fantastici su come approcciare i due squilibri più comuni che vedremo in palestra.

1. IPERCIFOSI (Dorso curvo, spalle anteposte):

- **Muscoli Tesi/Accorciati da ALLUNGARE:** Gran pettorale, gran dorsale, deltoide anteriore. (Gli **intrarotatori** dell'omero).
- **Muscoli Deboli/Allungati da FORTIFICARE:** Trapezio inferiore, romboidi, deltoide posteriore, rotatori esterni della spalla. (Gli **extrarotatori** dell'omero).
- **Strategia:** Per ogni esercizio per i pettorali (es. panca piana), farne **DUE** per la schiena (es. croci a 90°, face pull, extrarotazioni). Insegnare stretching specifico per il petto.

2. IPERLORDOSI (Curva lombare eccessiva, bacino anteroverso):

- **Muscoli Tesi/Accorciati da ALLUNGARE:** Ileopectineo (flessori dell'anca), retto del femore, muscoli lombari.
- **Muscoli Deboli/Allungati da FORTIFICARE:** Addominali, glutei, ischiocrurali. (I **retroversori** del bacino).
- **Strategia:** Potenziare gli addominali (con focus sul trasverso) e i glutei. Insegnare stretching per i flessori dell'anca (affondi, stretching in ginocchio).

Il principio è sempre lo stesso: **allungare ciò che è troppo corto, rafforzare ciò che è troppo debole**. Ristabilire l'equilibrio delle forze.

Ricapitolando:

1. **La Postura è un Sistema Complesso** governato da recettori e dal sistema nervoso.
2. I **Compensi** creano nel tempo dolori e patologie.
3. Il **Nostro Ruolo** è di osservatori attenti, non di diagnostici.
4. Possiamo usare **Strategie Compensative** mirate (rinforzo + stretching) per riequilibrare le tensioni muscolari più comuni.

Diventate detective della postura. Osservate le persone camminare, come stanno in piedi. È la prima e più importante valutazione che fate. Siate umili e consapevoli dei vostri limiti, ma siate anche bravi ad applicare questi principi di riequilibrio all'interno delle vostre schede di allenamento.

Lavorate per creare non solo corpi più forti, ma corpi più **equilibrati**, più efficienti e liberi dal dolore.