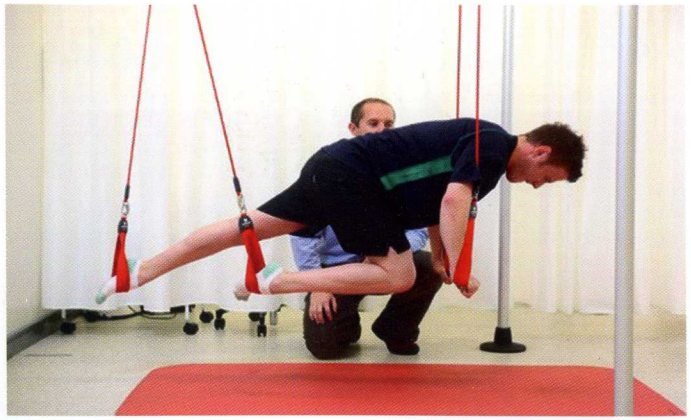
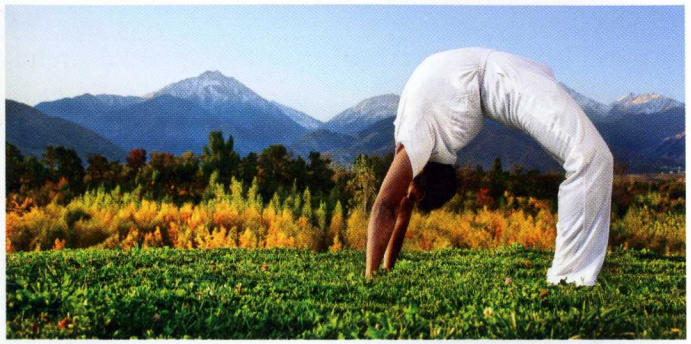
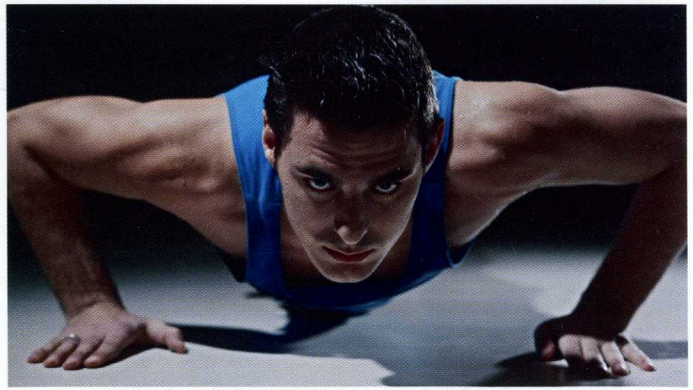
4 RISULTATO FUNZIONALE

Qual è lo sport giusto per me? Nel soggetto sano ed amatoriale assolutamente tutti.
È corretto nel corso degli anni sostituire lo sport con altri ed altri ancora in modo d' arricchire la gestualità motoria e non fossilizzarsi su schemi automatici che non impiegano l'uso dell'apprendimento.
In questo contesto fisio up è una proposta estremamente completa, ricca e con gran attenzione all'apprendimento motorio che partecipa alla proposta sportiva alla quale una persona può accedere.
Chi sceglie fisio up è perché ha intenzione di raccogliere risultato sotto il profilo funzionale (quindi nella qualità delle attività della vita quotidiana, vuole acquisire le capacità per governare i movimenti, anche quelli più impegnativi usando un fisico, ora più prestante e performante, ma soprattutto riconoscendone i limiti prima di eventuali lesioni).
È quindi la prevenzione una grande risorsa di fisio up.



www.graphichouse.it





FISIOTERAPIA MULÈ

Via Venezia n.9/7
30027 San Donà di Piave (VE)
INFO: 0421.307185
www.fisioterapiamule.it

FISIOTERAPIA MULÈ

Presenta:

Fisio UP

DI COSA SI TRATTA?

COORDINAZIONE

CIRCUITO MONITORATO

SOVRACCARICO EMISFERO SX

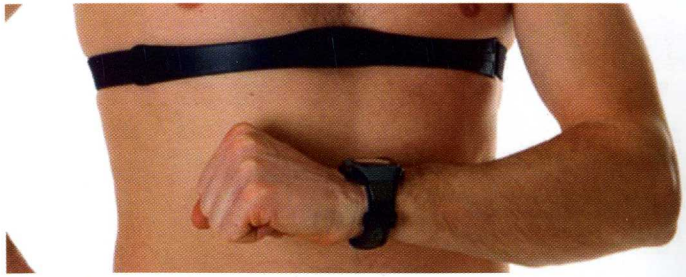
RISULTATO FUNZIONALE

1 COORDINAZIONE

La proposta mette l'accento sull'aspetto coordinativo. Seppur molto impegnativo sotto il profilo puramente fisico, ai partecipanti, con il progredire delle lezioni, non si aggiungeranno carichi di lavoro ma difficoltà coordinative. Ogni esercizio viene proposto per mettere in difficoltà il controllo di un distretto. Un esempio molto banale è quello del sollevamento verso l'alto di una palla medica: se mentre si solleva il peso la schiena cede in estensione l'esercizio viene considerato fallito.

Dai più semplici ai più complessi, tutti gli esercizi hanno il fine di aumentare il controllo del corpo e la finezza dell'esecuzione gestuale, a maggior ragione se si tratta di mobilizzare grossi carichi. Tanti esercizi li abbiamo fatti per l'ultima volta in cortile da bambini, come saltare la corda. È un po' come disegnare, l'ultima volta che ci siamo esercitati avevamo dodici anni. È dura riprendere in mano un'educazione a riguardo, ma è anche indispensabile per crescere le capacità espressive e di coordinazione, in un corpo che naturalmente si costruirà in una forma proporzionata ed elegante.

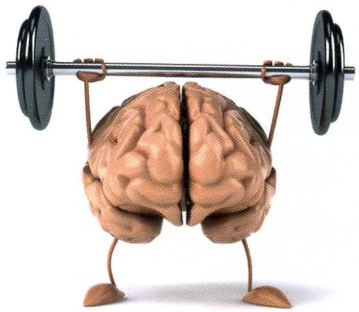
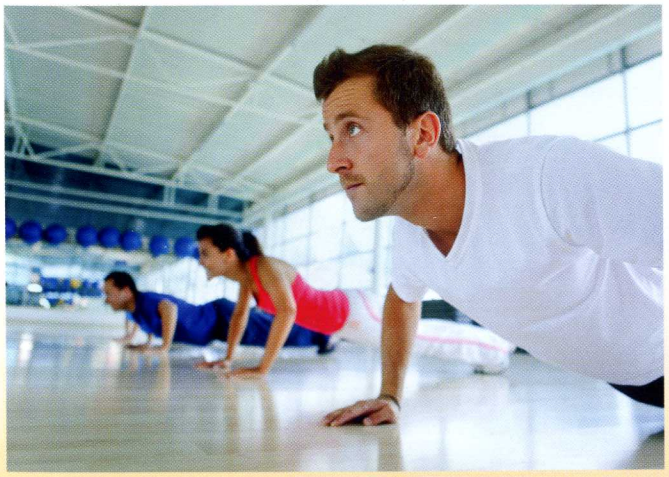
2 CIRCUITO MONITORATO



Alcuni esercizi sono comuni e molti altri assolutamente peculiari del programma ideato per fisio up, mai proposti in un ambiente sportivo. Per questo è strettamente necessaria la guida ed il monitoraggio di personale qualificato con formazione universitaria. Succede spesso che, fino al raggiungimento di una percezione eccellente, sia necessario un percorso propedeutico, appunto con l'aiuto di chi possa correggere gli errori e scegliere in tempo reale le variazioni alla proposta dell'esercizio più opportune.

Inoltre la seduta, in alcune fasi, è organizzata in circuiti di esercizi in cui il ritmo incalzante deve esser sostenuto da una figura che mantenga la tensione giusta, concentrazione, sostegno e cambi.
L'attrezzatura proposta è assolutamente alternativa a quella presente nelle comuni palestre ed è specifica per costruire e creare nuove capacità di controllo motorio otre che, ovviamente l'aumento della potenza muscolare distrettuale.

3 SOVRACCARICO EMISFERO SX



Ci sono delle sequenze in cui si cambia esercizio ogni minuto e mezzo per un periodo medio-lungo; questo ed altre fasi, associati alle difficoltà coordinative proposte, porta in sovraccarico l'emisfero cerebrale sinistro. Il fenomeno normalmente riesce ad attivare un comportamento molto comune nel funzionamento neurologico che è quello del "tutto o nulla" per cui induce uno stato di disattivazione che libera la mente dai sovraccarichi abituali portandola verso quelle situazioni tipiche in cui affiorano idee, ordine, comprensione, felicità e distensione. Questo momento in gergo si chiama "vagale" appunto dal nome del nervo vago che distribuisce le informazioni di rilascio.