

Skimmy e la ginnastica Propriocettiva

Daniele Gatti



La regolazione del tono posturale e di tutti i movimenti, volontari e riflessi, è legata alle informazioni che arrivano al Sistema nervoso dai recettori muscolari, tendinei, vestibolari e articolari. Questi ultimi (Corpuscoli di Ruffini, corpuscoli di Pacini, organi del Golgi e terminazioni libere) ci informano sulla posizione e sul movimento delle articolazioni dandoci la possibilità di elaborare programmi di movimento

La funzionalità dei recettori articolari può essere limitata per diversi motivi :

- a) per una loro distruzione dovuta a traumi o ad interventi chirurgici
- b) per la presenza di versamenti articolari
- c) per la presenza di fatti infiammatori articolari o periarticolari
- d) per esperienze motorie limitate

Risulta evidente che quando un'articolazione è interessata da uno di questi fattori le informazioni sono parziali o assenti e tutti i programmi motori di risposta ne subiranno le conseguenze

In presenza di queste limitazioni lo stimolo propriocettivo migliora la coordinazione e il senso della posizione delle strutture periarticolari dando la possibilità al sistema nervoso di rispondere prontamente alle esigenze motorie richieste.

La ginnastica propriocettiva mira alla ricerca di un controllo posturale tramite un potenziamento massimale delle afferenze propriocettive provenienti da recettori articolari e muscolari ed ha come obiettivo l'affinamento dell'informazione sensitiva relativa allo stato del corpo, ai rapporti dei segmenti tra loro e la situazione nello spazio.

Skimmy, pedana propriocettiva ad assorbimento, permette di effettuare una serie di esercizi di ginnastica propriocettiva in piena sicurezza per la grande superficie di appoggio e il materiale antiscivolo con il quale è costruita. Skimmy è pensata per la riabilitazione, per la prevenzione agli infortuni e per l'apprendimento e il consolidamento del gesto sportivo.

La ginnastica propriocettiva e la riabilitazione

Non appena l'evento traumatico o infiammatorio lo permetterà è bene iniziare, al fianco anche di una terapia medica, una serie di esercitazioni atte a ristabilire sia la funzionalità meccanica che quella propriocettiva. Ogni esercizio riportato qui di seguito deve essere iniziato con gradualità partendo prima da seduto poi in piedi con lo Skimmy inizialmente poco fino ad arrivare a 30 ripetizioni al minuto per una serie variabile individualmente (da 2 a 8)

1 Flesso estensione sul piano sagittale

2 Eversione esterna ed inversione interna sul piano orizzontale

3 Portare il peso su tutte le parti esterne dello skimmy permettendo una circonduzione della caviglia

4 dalla posizione eretta sulla pedana con un piede eseguire flesso estensioni sul piano sagittale



La ginnastica propriocettiva per : la prevenzione, il miglioramento della forza, l'apprendimento e il consolidamento del gesto sportivo

Skimmy è consigliato in qualsiasi attività sportiva : nel riscaldamento per migliorare la coordinazione intra ed inter-muscolare, come attività di prevenzione agli infortuni, per migliorare la forza e associato all'attrezzo specifico della disciplina l'apprendimento e il consolidamento della tecnica sportiva. Gli esercizi riportati qui di seguito devono essere effettuati all'inizio di ogni allenamento per almeno 5/10 minuti o all'interno dell'allenamento per la tecnica specifica

- 1 calcio
- 2 pallavolo
- 3 pallacanestro pallamano
- 4 tennis
- 5 sci

Esercizi dello Skimmy specifici



Tennis : La sollecitazione propriocettiva finalizzata alla motricità specifica permette una finalizzazione migliore delle esercitazioni e un approccio migliore all'allenamento o alla partita

1. Racchetta in mano; Spostamento del peso del corpo per il colpo del dritto e del rovescio (da 30 a 60 movimenti)
2. Racchetta in mano ; rullata della caviglia dal tallone alla punta con sosta nella parte centrale e spinta con passo in uscita e colpo simulato dritto e rovescio (da 10 a 20 ripetizioni)
3. Salire sullo S. accentuare il piegamento delle gambe per migliorare la spinta delle gambe (da 10 a 20 ripetizioni per 3/5 serie)



Pallavolo: La sollecitazione propriocettiva finalizzata alla motricità specifica permette una finalizzazione migliore delle esercitazioni e un approccio migliore all'allenamento o alla partita

1. Su due S. spostare il peso del corpo da destra a sinistra evidenziando la spinta della parte interna del piede (accelerazione negli spostamenti laterali.. muro da 8 a 20 ripetizioni))
2. In appoggio su 2 S. portare il peso del corpo da un gamba all'altra ed effettuare bagher o palleggi
3. salire con un piccolo salto sullo S. sia con un piede che con due per la ricerca di equilibrio in caduta per migliorare la sensibilità e il circuito di riafferenza per i salti a muro e schiacciata (da 8 a 20 ripetizioni)
4. da posizione piegata si due S. uno avanti all'altro spostare il peso del corpo da dietro in avanti ed eseguire un tuffo o una rullata



Basket

La sollecitazione propriocettiva finalizzata alla motricità specifica permette una finalizzazione migliore delle esercitazioni e un approccio migliore all'allenamento o alla partita

1. tiro a canestro da distanze diverse in equilibrio con entrambi i piedi sullo S.
2. tiro a canestro da distanze diverse in equilibrio su due S. (da 10 a 30 ripetizioni)
3. Palleggio in equilibrio (da 20 a 50 ripetizioni)
4. Rullata della caviglia sullo S. dalla punta al tallone e tiro a canestro (smarcamento da stoppata e tiro in contro movimento) su uno o due S. (da 10 a 30 ripetizioni)
5. palleggio e partenza con un piede sullo S. per sentire la fase di spinta (da 20 a 50 ripetizioni)



Calcio: La struttura chimica dello Skimmy è studiata per resistere a temperature da -30 gradi a + 40, e la robustezza permette ai calciatori di eseguire delle esercitazioni con le scarpe da calcio anche a 6 tacchetti. Gli esercizi devono essere effettuati prima dell'inizio dell'allenamento .



Beach volley: il beach volley richiede grandi capacità di adattamento al terreno per avere le spinte giuste e proprio per questo motivo diventa importante allenare la propriocettività

