



LA GINNASTICA PROPRIOCETTIVA E LA SUA IMPORTANZA IN CAMPO PREVENTIVO E RIABILITATIVO

La regolazione del tono posturale e di tutti i movimenti, volontari e riflessi, è legata alle informazioni che arrivano al sistema nervoso centrale 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 motori.

La precisione di queste percezioni, che è allenabile, permette l'effettuazione di movimenti sempre più complessi e raffinati. 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. Risulta evidente che, quando un'articolazione è interessata da uno di questi fattori, le informazioni inviate al sistema nervoso sono parziali o assenti, quindi 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 rieducazione 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 grazie alla grande superficie di appoggio e al materiale antisdrucciolo con il quale è realizzata.

SKIMMY



SKIMMY



SCHEDA TECNICA

Pedana propriocettiva ad assorbimento. Realizzata in gomma è provvista di una valvola laterale che permette di modulare la resistenza dell'aria al carico. Consente esercitazioni in tutti i piani dello spazio nella massima sicurezza.

Diametro cm 34x6.



ATTIVITÀ CONSIGLIATA

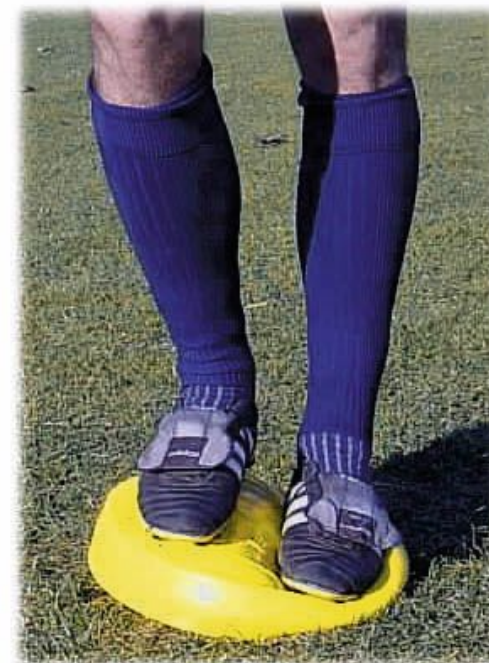
Per la prevenzione e la rieducazione delle patologie traumatiche della caviglia e del ginocchio.

Per la rieducazione dei disturbi dell'equilibrio.



SKIMMY

di Daniele Gatti



**per la prevenzione e
riabilitazione
della caviglia e del ginocchio
nel gioco del calcio**

pallandia

Via Pascal, 1 - 47100 Forlì (FC) Italy

Tel. 0543.722992 - Fax 0543.725552

pallandia@pallandia.com www.pallandia.com

pallandia

ESERCIZI DI GINNASTICA PROPRIOCETTIVA DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE

Ogni esercizio riportato qui di seguito deve essere **iniziato con gradualità** fino ad arrivare a 30 ripetizioni al minuto per una serie variabile individualmente (da 2 a 8 ripetizioni). **Gli esercizi possono essere effettuati sia a piedi nudi che con le scarpe da calcio in campo.** Per la riabilitazione, non appena l'evento traumatico od 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.**



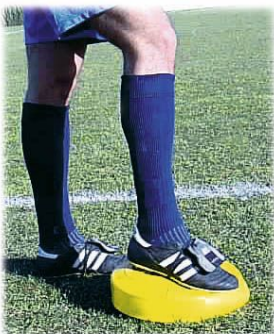
1

Eversione esterna ed inversione interna sul piano orizzontale.



2

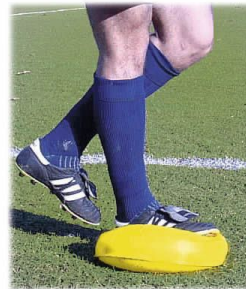
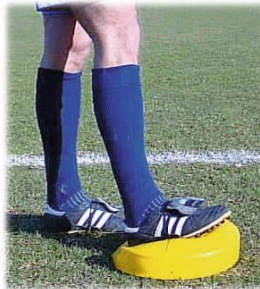
Flesso estensione sul piano sagittale.



PASSO

3

Portare il peso del corpo sulla gamba anteriore e successivamente su quella posteriore, mantenendo la posizione per alcuni secondi.



GIRARE ATTORNO

4

Portare il peso del corpo su tutte le parti esterne della Skimmy, eseguendo una circonduzione completa della caviglia.



5 EQUILIBRIO

Mani ai fianchi in equilibrio su di un piede; toccare con la punta del piede uno o più palloni posizionati davanti allo Skimmy.

PROPRIOCETTIVA E TECNICA



SKIMMY è consigliato nel calcio sia per i principianti, sia per i calciatori più esperti come supporto allenante sotto l'aspetto sia coordinativo che condizionale.

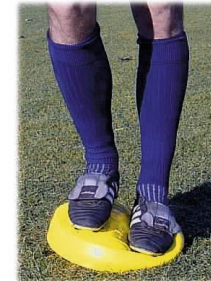
1

Appoggio monopodalico: mantenere la posizione da 5 a 20 secondi e trasformare con skip monolaterale.



2

Portare il peso del corpo da un piede all'altro. Effettuare skip o passaggi laterali tra i conetti.



3

Portare il peso del corpo avanti e indietro. Eseguire da 10 a 20 ripetizioni per 3-5 serie ed effettuare esercizi di controllo della palla tra i conetti.

