

Antonino COSENTINO

GOF<sup>®</sup>

GINNASTICA  
DI OTTIMIZZAZIONE FUNZIONALE

Ruolo degli esercizi controllati e protetti  
nella prevenzione primaria

*Edizione digitale*



***edi-ermes***



# **GOF<sup>®</sup>**

## **GINNASTICA DI OTTIMIZZAZIONE FUNZIONALE**

**Ruolo degli esercizi controllati e protetti  
nella prevenzione primaria**



Antonino Cosentino

**GOF<sup>®</sup>**

**GINNASTICA  
DI OTTIMIZZAZIONE FUNZIONALE**

**Ruolo degli esercizi controllati e protetti  
nella prevenzione primaria**

***edi-ermes***

GOF® - GINNASTICA DI OTTIMIZZAZIONE FUNZIONALE  
Ruolo degli esercizi controllati e protetti nella prevenzione primaria

Antonino Cosentino

Copyright © 2023 Edi.Ermes s.r.l., Milano

ISBN 978-88-7051-745-3 - Edizione a stampa

ISBN 978-88-7051-746-0 - Edizione digitale

*Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati. I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e di adattamento totale o parziale, con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati per tutti i Paesi.*

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume/fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail [autorizzazioni@clearedi.org](mailto:autorizzazioni@clearedi.org) e sito web [www.clearedi.org](http://www.clearedi.org).

L'Editore, per quanto di propria spettanza, considera rare le opere fuori del proprio catalogo editoriale. La riproduzione a mezzo fotocopia degli esemplari esistenti nelle biblioteche di tali opere è pertanto consentita, senza limiti quantitativi. Non possono considerarsi rare le opere di cui esiste, nel catalogo dell'Editore, una successiva edizione, le opere presenti in catalogo di altri Editori o le opere antologiche.

Un libro è il prodotto finale di una serie molto articolata di operazioni che esige numerose verifiche sui testi e sulle immagini. È quasi impossibile pubblicare un volume senza errori. Saremo grati a quanti, avendone riscontrato la presenza, vorranno comunicarceli. Per segnalazioni o suggerimenti relativi a questo volume vogliate utilizzare il seguente indirizzo: Relazioni esterne - Edi.Ermes srl - Viale Enrico Forlanini, 65 - 20134 Milano  
E-mail: [redazione@ediermes.it](mailto:redazione@ediermes.it)

Le procedure descritte e consigliate in questo manuale sono frutto della ricerca e del lavoro di un autorevole professionista in ambito sanitario, nel rispetto delle tendenze attuali più diffuse nel mondo scientifico. Naturalmente le indicazioni fornite non devono essere considerate valide in assoluto, ma vanno opportunamente valutate dal singolo operatore e adeguate alle reali condizioni cliniche del paziente. Pertanto gli Autori e l'Editore declinano ogni responsabilità per qualsiasi situazione problematica da riferirsi direttamente o indirettamente alle procedure descritte, all'eventuale presenza di errori o all'incompleta comprensione del testo da parte del lettore.

# Prefazione

Gli anni di pratica e l'esperienza nel campo del movimento hanno portato alla stesura di quest'opera caratterizzata da un'ampia raccolta iconografica di esercizi e consigli motori. Il lavoro nasce dall'attuale riflessione sugli stili di vita dell'uomo contemporaneo e sui reali bisogni di movimento di cui questi necessita.

La parte innovativa di quest'opera risiede nei suggerimenti metodologici del tutto originali, fondati sia sulla scientificità sia sull'empirismo. L'Autore, infatti, si è avvalso delle esperienze condotte in 40 anni di attività con gli utenti che ha seguito in quest'arco di tempo, traendone spunti di lavoro e di riflessione per la messa a punto di nuove metodologie.

In particolare risulta interessante il metodo 2D&P, con il quale l'Autore propone tecniche di ginnastica che spaziano dagli esercizi dinamici a quelli posturali e dolci, tutti inseriti durante la stessa lezione con scansioni temporali diverse in base agli obiettivi da raggiungere. Considerato che, ai nostri giorni, le tecniche di fitness offerte agli utenti sono molteplici, anche se spesso monotematiche nell'ap-

proccio metodologico, l'Autore ha voluto inserire nella sua tecnica 2D&P elementi che ottimizzassero le funzioni organiche e morfologiche nella stessa lezione, offrendo opportunità di indubbia utilità.

Positiva appare poi la proposta di esercizi presentati e offerti utilizzando attrezzi da lui stesso ideati, con i quali si riescono a dare stimoli adattativi al sistema neuromuscolare in modo alternativo e innovativo.

La chiarezza e la semplicità del linguaggio usato, lontano dal freddo tecnicismo verbale degli addetti ai lavori, agevolano infine la lettura dell'opera, che risulta in tal modo di facile utilizzazione anche per chi si affaccia per la prima volta a questa disciplina.

L'opera è ricca di iconografie che spaziano su tutti gli aspetti del movimento razionale e finalizzato. Al professor Cosentino va il merito di aver presentato le proprie esperienze in modo che tutti possano vedere, giudicare, apprezzare e approfondire uno degli argomenti più discussi del nostro tempo, quello del benessere psicofisico dell'individuo.

Dott. Francesco Cosentino

Medico Chirurgo  
Specializzato in Medicina Fisica e Riabilitativa



### Antonino Cosentino

Diplomato presso l'ISEF di Palermo nel 1980, laureato in Difettologia (Scienze pedagogiche a indirizzo psicomotorio) presso la Facoltà di Pedagogia dell'Università di Lubiana (Slovenia), anno 1994, e in Scienze Motorie presso la Facoltà di Scienze dell'Educazione Motoria dell'Università di Chieti, anno 2002. Negli anni accademici 1992/93 e 1993/94 si perfeziona in Chinesiologia Educativa e Chinesiologia Rieducativa presso l'Università di Chieti. Nell'anno accademico 1998/99 si perfeziona invece in Chinesiologia Pediatrica presso l'Istituto di Scienze Pediatriche G. Gaslini (GE) e l'Università di Chieti.

Svolge la sua professione di chinesiologo adattato e compensativo presso il Centro "Nova Chinesi" (di cui è fondatore) con mansione di responsabile delle attività di "chinesiologia adattata e compensativa" rivolta alla prevenzione primaria e alle attività compensative in ambito posturale e funzionale.

Docente di scuola media superiore di secondo grado, è socio benemerito del GSS (Gruppo di Studio delle Scoliosi e delle patologie vertebrali) ed è iscritto all'Unione Nazionale Chinesiologi dal 1984, di cui è componente del Consiglio Nazionale, ricoprendo la carica di vicepresidente nazionale dal 2000 e di vicepresidente vicario dal 2015.

Attività di ricerca: ideazione, sperimentazione e registrazione con brevetto alla Camera di Commercio di Catania dei metodi SPIV® Cosentino (Stimolazione Propriocettiva Immediata Vertebrale), "Studio sulle stimolazioni immediate propriocettive delle strutture vertebrali nella prevenzione e nelle patologie vertebrali"; 2D&P® Cosentino (metodica di ginnastica preventiva adattata rivolta agli adulti – Dolce Dinamica e Posturale) e GOF® (Ginnastica di Ottimizzazione Funzionale).

Ideazione e registrazione con brevetto alla Camera di Commercio di Catania dell'attrezzo di utilità denominato MaX-MAE® (attrezzo adibito alla prevenzione primaria e alla ginnastica adattata e compensativa) nel 2011.

Ideazione della GBF (Ginnastica Bio-Funzionale) e del metodo Perticopostura.

Collabora come docente a contratto incaricato per i Laboratori di chinesiologia presso la Facoltà di Scienze Motorie e del Benessere dell'Università Kore di Enna (Corso di Laurea triennale e specialistica in Chinesiologia Adattata e Compensativa e Sportiva) dal 2013.

Ha partecipato come relatore e organizzatore a convegni e congressi su temi di chinesiologia adattata alla prevenzione e al benessere e chinesiologia adattata e compensativa. Ha inoltre pubblicato numerosi articoli su riviste nazionali.

### Ringraziamenti

Un pensiero doveroso e un ringraziamento vanno estesi a tutti i miei familiari, a mia moglie Giuliana, che mi ha sempre incoraggiato, supportato e spinto in questa mia professione, ai miei figli Francesco e Claudia, che spesso mi hanno fatto da modelli durante le prove e la catalogazione degli esercizi, sostenendomi e aiutandomi. Per finire, a tutti i miei clienti, che in questi 40 anni di attività mi hanno permesso di provare su di loro molti esercizi, che ho così potuto finalmente catalogare e pubblicare in questo testo.

Un ringraziamento particolare e sincero alle mie modelle, Giuliana Grasso, Giuliana Romano e Letizia Inserra, clienti che mi seguono da anni. Un grazie sentito al mio caro amico Prof. Luigi Bonaccorso che, con la sua passione per la fotografia, mi ha permesso di illustrare tutti gli esercizi.



*Dedico questo libro alla mia famiglia,  
che come un faro mi aiuta a prendere le direzioni giuste  
e a trovare le giuste soluzioni*

Vorrei iniziare la stesura di questo lavoro prendendo in prestito la metafora sul corpo (*Ventana sobre el cuerpo*) proposta dallo scrittore uruguayano Eduardo Galeano (1940-2015):

*“La Chiesa dice: il corpo è una colpa.  
La scienza dice: il corpo è una macchina.  
La pubblicità dice: il corpo è un affare.  
Il corpo dice: io sono una festa.”*

Il corpo rappresenta l'entità fisica e psichica mediante la quale ci relazioniamo con il mondo delle cose e delle persone. Sul corpo non ci devono essere paure né indugi, ma valorizzazione, piena consapevolezza che più esso si utilizza e più darà soddisfazione: non ci devono essere speculazioni né voglia di apparire a tutti i costi. Alla fine il

corpo ci ripagherà, facendoci sentire vivi, utili ed efficienti nel computo del dare e dell'avere. L'attività fisica rappresenta una linfa di cui il corpo si deve nutrire, linfa che va fatta sperimentare con le dovute cautele e professionalità.

Nella cura che dobbiamo avere per il nostro corpo, la “ginnastica parlata” rappresenta un modo con il quale il professionista darà informazioni scientifiche e tecniche sui fini e sulle modalità di effettuazione di un percorso che porterà il soggetto a raggiungere obiettivi a volte impensabili.

Tutti gli esercizi esposti fanno parte del nostro archivio privato e le modelle che ci hanno permesso di presentare le iconografie sono delle semplici utenti che ci seguono da anni. Non abbiamo scelto deliberatamente modelle atlete, per dimostrare come partendo dal poco si possa arrivare a tanto.

# Indice

<b>Introduzione alla GOF®</b> .....	1	5.1 Esercizi ed esperienze utilizzando il Mini Asse di Equilibrio (MAE) .....	18
<b>1. Metodi</b> .....	3	.1 Esercizi ed esperienze dalla posizione supina .....	18
1.1 Metodo 2D&P® Cosentino .....	3	.2 Esercizi ed esperienze dalla posizione di decubito laterale .....	28
.1 Presupposti generali del metodo 2D&P® Cosentino .....	4	.3 Esercizi ed esperienze dalla posizione seduta .....	32
Posizioni base di partenza .....	4	.4 Esercizi ed esperienze dalla posizione quadrupedica .....	36
1.2 Metodo SPIV® Cosentino .....	9	.5 Esercizi ed esperienze dalla posizione eretta .....	43
.1 Presupposti metodologici del metodo SPIV® .....	9	.6 Esercizi a impegno respiratorio utilizzando il MAE .....	46
.2 Base del metodo .....	9	5.2 Esercizi ed esperienze utilizzando il Chines-Ball (CH-BA) .....	48
1.3 Perticopostura .....	10	.1 Esercizi ed esperienze dalla posizione supina .....	48
<b>2. Attrezzi da utilizzare</b> .....	11	.2 Esercizi in posizione seduta .....	56
2.1 MAE .....	11	.3 Esercizi in posizione quadrupedica .....	72
.1 Vantaggi del MAE .....	11	.4 Esercizi in posizione eretta .....	74
2.2 Max-MAE® Cosentino (M-M) .....	11	.5 Esercizi in decubito ventrale sul CH-BA .....	79
2.3 Cuscino-Palla (C-P) .....	12	.6 Esercizi in decubito dorsale sul CH-BA .....	80
2.4 Overball (OVB) .....	12	.7 Esercizi in posizione di decubito laterale .....	81
2.5 Chines-Ball (CH-BA) .....	12	5.3 Esercizi utilizzando il Max-MAE® (M-M) nelle varie posizioni consentite .....	84
2.6 Tavola-Posturale (TA-PST) .....	12	.1 Esercizi utilizzando il Max-MAE® (M-M) dalla posizione supina .....	84
2.7 Pertiche .....	12	.2 Esercizi utilizzando il Max-MAE® (M-M) in posizione a “Cavalier Servente” .....	94
<b>3. “Bioevoluzione” e posizioni del corpo: descrizione</b> .....	13	.3 Esercizi utilizzando il Max-MAE® (M-M) dalla posizione eretta con piedi in appoggio a tandem .....	99
3.1 Posizione supina .....	13	.4 Esercizi utilizzando il Max-MAE® (M-M) in posizione eretta con i piedi in appoggio parallelo .....	105
3.2 Posizione prona .....	13	.5 Esercizi utilizzando il M-M Funzionale Cosentino (M-MF) .....	108
3.3 Posizione di decubito laterale .....	13		
3.4 Posizione quadrupedica .....	13		
3.5 Posizione seduta .....	13		
3.6 Posizione eretta .....	14		
<b>4. Atteggiamento del corpo</b> .....	15		
<b>5. Parte pratica</b> .....	17		
Introduzione alla metodica 2D&P® .....	17		
Nostre raccomandazioni .....	17		

5.4 Esercizi utilizzando il Cuscino-Palla (C-P) in tutte le posizioni, in modo da stimolare le reazioni di equilibrio (SRE) . . . . .	124	5.5 Esercizi utilizzando le pertiche . . . . .	150
.1 Esercizi utilizzando il C-P dalla posizione supina . . . . .	124	5.6 Esercizi utilizzando l'Overball (OVB) . . . . .	161
.2 Esercizi utilizzando il C-P dalla posizione prona . . . . .	129	.1 Posizione eretta utilizzando l'OVB . . . . .	161
.3 Esercizi utilizzando il C-P dalla posizione quadrupedica . . . . .	132	.2 Posizione supina utilizzando l'OVB . . . . .	163
.4 Esercizi utilizzando il C-P dalla posizione seduta . . . . .	137	.3 Posizione di decubito laterale utilizzando l'OVB . . . . .	168
.5 Esercizi utilizzando il C-P dalla posizione eretta . . . . .	143	.4 Posizione seduta utilizzando l'OVB . . . . .	171
		5.7 Esercizi utilizzando la Tavola-Posturale (TA-PST) . . . . .	174
		<b>Conclusioni</b> . . . . .	179
		<b>Bibliografia</b> . . . . .	181

# Introduzione alla GOF®

*“Se la vita è movimento, la promozione del movimento favorisce la vita.  
Perciò compito importante è mettere in funzione il movimento.”*

Dott.ssa Susanne Klein-Vogelbach

In quasi 40 anni di esperienze lavorative nel campo della motricità adattata mi sono trovato a dovermi confrontare con tecniche motorie basate su concetti enunciati da illustri studiosi del movimento che si sono succeduti in passato. A conferma della mia stima nei loro confronti mi piace riportare alcuni nomi: Sergio Pivetta, Angelo Muzzarelli, Elio Ciannaroni, André Lapierre. Questi studiosi del movimento sono stati i precursori di quella che oggi si chiama “*ginnastica adattata e compensativa*” (la vecchia ginnastica correttiva). Essi ci hanno trasmesso la mentalità della ricerca, dell’innovazione in questo campo, che è in continuo divenire ed evoluzione. Dico in continua evoluzione perché stiamo parlando di una peculiarità dell’essere umano: il movimento. L’uomo, infatti, è un “animale dinamico” in continua ricerca di strategie e opportunità motorie che lo possano motivare e gratificare. È anche vero che questo “animale dinamico” si trova inserito in un contesto sociale molto esigente e globalizzato, che lo vuole sempre iperattivo, rendendolo di conseguenza stressato e fortemente in crisi con il suo corpo.

In questi anni mi sono trovato a seguire persone che richiedevano varie tipologie di attività motoria. Ginnastica aerobica, dimagrante, culturistica, balli eccetera. Per scelta, sin dall’inizio della mia carriera, sapevo già che molte di queste ginnastiche non avrebbero suscitato il mio interesse e quindi non avrei potuto soddisfare tali richieste, in quanto la mia formazione, ancora agli inizi, era orientata su una ginnastica più impegnata, finalizzata, di élite e olistica.

La ginnastica adattata alla prevenzione primaria e la ginnastica olistica e compensativa sono stati i miei interessi principali. Sin dagli inizi ho avviato un processo di

valutazione e di confronto fra tecniche esistenti, ma nel contempo mi sono posto interrogativi sui reali bisogni degli utenti che si rivolgevano a me. Ero convinto che quelli che mi venivano presentati non fossero i reali bisogni di movimento. Sicuramente c’era qualcosa che mi sfuggiva. La richiesta di ginnastica estetica che mi veniva avanzata nascondeva senza dubbio un disagio che veniva tradotto come “esuberanze specifiche in certe zone del corpo”, con conseguente difficoltà ad accettarsi.

Mi sono chiesto allora cosa la gente intendesse per ginnastica di postura. Credo che nessun professionista sarà mai in grado di modificare qualcosa che ci appartiene già geneticamente e che ci rende unici e diversi dagli altri, in quanto la postura è un’emozione che si concretizza e prende forma nello spazio a noi prossimo e che noi comunichiamo attraverso il corpo. Non è certo la rieducazione di un’alterazione delle spalle o della posizione della testa che potrà renderci felici e farci modificare la nostra postura. Per poter soddisfare tutte le richieste reali e inconsce basta creare delle strategie d’insieme che agiscano sulla sfera psicofisica e psicomotoria, sugli aspetti muscolo-osteo-articolari, sulla motivazione e, di conseguenza, sulla funzionalità del nostro organismo.

Mi sono chiesto se le definizioni “ginnastica dimagrante”, “ginnastica di mantenimento” e “ginnastica posturale” fossero oggi superate, alla luce dei reali problemi che investono l’individuo nella sua interezza sia psichica sia fisica; ho pensato e riflettuto sull’opportunità di trovare nuovi termini che potessero comprendere tutte le problematiche prima individuate. Ho introdotto così un’altra possibile definizione che mi piace condividere con gli addetti ai lavori: la **GOF®, Ginnastica di Ottimizzazione Funzionale**.

L'acronimo **GOF®**, analizzato parola per parola, soddisfa in pieno le esigenze di quanti si rivolgono alle nostre professionalità.

*Ginnastica*: disciplina o attività che si occupa del rinforzo e della stabilizzazione del corpo umano mediante la pratica di particolari esercizi.

*Ottimizzazione*: effetto della ricerca di una soluzione atta a risolvere un problema in cui vengano ridotti al minimo i fattori negativi e a esaltare al massimo quelli positivi.

*Funzionale*: che adempie alle funzioni di un organo o di un insieme di organi (apparato): funzione del muscolo, cervello, digestione, respirazione.  
(da Enciclopedia Treccani)

Il nostro deve essere, quindi, un lavoro di ricerca per trovare soluzioni basate su esercizi fisici che non debbano nuocere a chi presenta problemi di cronicità, per i quali il

movimento adattato può dare dei risultati soddisfacenti, e a chi non presenta problemi particolari ma deve fare attività fisica per ottimizzare la sua funzione organica e muscolo-scheletrica. Ecco allora che la **GOF®** può essere indicata per soggetti in età adolescenziale, adulti, anziani che non presentano problemi acuti e che possono trarre dei sicuri benefici dalle attività consigliate. Gli esercizi proposti, se ripetuti con costanza e cadenza trisettimanale, possono dare risultati nel breve e nel medio termine che possono diventare durevoli, dando un senso di benessere psicofisico. Attraverso una corretta conoscenza degli esercizi, l'utente può così imparare a gestire e controllare il proprio corpo, facendo in tal modo prevenzione. Educare a ciò è di specifica competenza del professionista del movimento.

Ecco che il movimento diventa così complementare alla fisiologia dei nostri apparati, ottimizzandone la funzione.

Il metodo migliore che si può seguire nello svolgimento della professione di chinesiologo è un'astrazione: non esiste un pacchetto confezionato da comprare e da mettere subito in pratica, bensì la conoscenza di più soluzioni da proporre secondo un ordine e una pianificazione precisa. L'utenza che si rivolge al chinesiologo è molto eterogenea e ha bisogno di un approccio metodologico personalizzato. L'indagine basata sull'anamnesi ci viene in aiuto, suggerendoci le scelte migliori da fare.

Alcuni dei metodi che indicheremo fanno parte di una lunga sequenza di esercizi e tecniche basati su criteri scientifici e in accordo con la biologia umana. La selezione di esercizi e tecniche che abbiamo impiegato negli anni, applicando una forchetta di possibilità molto ampia (così da poter rispondere alle necessità personali di ognuno), ci ha permesso di soddisfare le esigenze dei nostri clienti, trovando per ognuno di loro la soluzione più adatta alla problematica presentata.

Di seguito elencheremo alcuni metodi frutto della nostra ricerca e dello studio sulla persona, sulla sua alterata biologia e sul bisogno di ristabilire equilibri morfologici e neuromotori generati da una errata consapevolezza del proprio corpo. L'empirismo ci è stato di grande aiuto a tale scopo.

### 1.1 Metodo 2D&P® Cosentino

La metodica **2D&P® Cosentino** ha come obiettivo il benessere e l'equilibrio psicofisico dell'individuo visto nella sua condizione tridimensionale (**soggetto dinamico, soggetto posturale, soggetto armonioso**).

Attraverso una serie di tecniche, il soggetto tende ad appropriarsi del proprio corpo, a saper sentire le sensazioni

*“Quale metodo usare?  
Quello che corrisponde di più alle vostre necessità.”*

William Edwards Deming

provenienti da esso e a sapersi autogestire nella quotidianità.

La metodica **2D&P® Cosentino** permette al soggetto di ottenere buoni risultati con sedute di lavoro trisettimanali: è sufficiente mantenere la costanza e l'abitudine. Il metodo si basa sulla distribuzione temporale delle tre tecniche che costituiscono la nostra metodica.

In base al tempo che ognuno vuole impiegare nella pianificazione della lezione si possono scansionare le tre tecniche con percentuali o tempi diversi. È necessario, però, che nella lezione pianificata siano tutte e tre presenti.

- **D:** Dolce
- **DN:** Dinamica
- **PST:** Posturale

Si possono modificare i tempi in base agli obiettivi che si vogliono raggiungere.

Le posizioni o le ripetizioni devono rientrare nei tempi previsti e contingentati per ognuna delle tre attività e vanno pianificate in funzione dei soggetti da trattare. Per le tecniche di postura i tempi possono essere più dilatati, in quanto il soggetto dovrà avere la consapevolezza di ciò che sta succedendo nel o nei segmenti interessati dall'esercizio. Nelle tecniche che useremo per mobilizzare un'articolazione, i tempi o le ripetizioni dovranno essere eseguiti rispettando il ROM (*range of motion*) dell'articolazione stessa.

Nelle attività dinamiche, essendo abbastanza moderate le possibilità riportate in seguito negli esercizi, bisogna sempre tenere conto della  $FC_{max}$  e dell'individuo che si ha davanti.

I tempi di recupero attraverso le tecniche di respirazione o di allungamento muscolare specifico vanno previsti sempre alla fine di ogni serie o numero di ripetizioni.

### Dolce

Nella visione tridimensionale di uomo "Armonioso", gli esercizi basati sulla mobilitazione avranno come scopo la consapevolezza e il mantenimento del ROM delle principali articolazioni del corpo mediante posizioni analitiche e globali. Gli esercizi di stretching avranno come obiettivo il mantenimento dell'equilibrio fra le catene muscolari, rendendo i movimenti coordinati e plastici. Gli esercizi di respirazione servono a ottimizzare gli scambi gassosi e a favorire il passaggio dell'ossigeno per le funzioni organiche e morfologiche.

### Dinamica

Sono esercizi prodotti a una intensità moderata per stimolare i grandi apparati nel rispetto della biomeccanica del corpo umano, senza nuocere all'individuo. Comprendono esercizi di potenziamento muscolare controllati e protetti in modo da favorire la seconda componente delle tre dimensioni: l'uomo "Dinamico".

### Posturale

Per rispondere alla terza dimensione rappresentata dall'uomo "Posturale" verranno proposti esercizi per l'ottimizzazione dell'allineamento di tutti i segmenti scheletrici, spesso alterati sia nella statica sia nella dinamica da engrami sensoriali mal codificati, che modificano la risposta biomeccanica e portano nel tempo ad acquisire posizioni dannose per l'organismo.

Gli esercizi di ottimizzazione verranno eseguiti per permettere agli utenti di memorizzare al meglio tutti i contenuti proposti nelle varie sequenze, che vanno dalle posture semplici e segmentarie a quelle globali, e di mantenerle in modo armonico.

Esempio di pianificazione del lavoro:

- Attività Dolce 20 minuti
- Attività Dinamica 30 minuti
- Attività Posturale 10 minuti

## 1.1.1 Presupposti generali del metodo 2D&P® Cosentino

### Posizioni base di partenza

#### Posizione distesa (a terra)

Prevede tutte le posizioni indispensabili di base per i soggetti con problemi alla colonna vertebrale (CV) e soggetti sani. Costituisce la posizione di partenza per il **decubito** (*supino, prono, laterale*) e per gli esercizi di massimo comfort.

Nel definire le posizioni di scarico bisogna considerare la collocazione degli arti inferiori, che possono essere **piegati, distesi**, a **ranocchia, sollevati**.

#### Posizione supina

**Gambe piegate** – Posizione ideale per tutti, in modo particolare per quei soggetti che presentano problemi alla

CV. Da questa posizione, i muscoli che favoriscono l'accentuazione della lordosi lombare (retto femorale, psoas) vengono in larga parte neutralizzati. Verificare sempre se sussiste la necessità di un cuscino sotto la testa o di un supporto sotto i piedi per sollevare le gambe (figura 1.1).

**Gambe distese** – Rappresenta la posizione di riferimento quando il corpo si trova in clinostatismo. Nel considerare questa posizione bisogna tener conto del soggetto. La posizione si presta, biomeccanicamente, all'accentuazione della curva del rachide lombare con compensi sulle restanti curve.

Per compensare l'eventuale disallineamento si possono adottare delle semplici precauzioni, che consistono nel far sollevare le gambe da terra e farle poggiare su di un supporto adatto ed eventualmente nel mettere un cuscino sotto la testa per allineare il rachide cervicale (figura 1.2).



Figura 1.1 Gambe piegate.





**Figura 1.2** Gambe distese.

**Gambe a ranocchia o farfalla** – Questa posizione è indicata per alcune posture, dove necessita la messa in tensione e l'allungamento degli adduttori. Anche per questa posizione è importante l'allineamento della colonna lombare e cervicale in quei soggetti che perdono facilmente il controllo. Si possono utilizzare degli appositi supporti che sollevano i piedi da terra (figura 1.3).

**Gambe sollevate** – Posizione ideale per lo scarico totale degli arti inferiori. Le gambe si possono poggiare alla parete o essere sostenute da elastici (figura 1.4).

N.B. Attenzione per alcune affezioni alla CV.

### Posizione prona

La posizione prona si addice a molti esercizi, però le precauzioni da prendere e la sua personalizzazione sono importanti in quanto può verificarsi un aumento di tensione dei muscoli paravertebrali, che potrebbe nuocere ai soggetti che soffrono di mal di schiena. Per ovviare al disagio basta mettere un cuscino sotto l'addome e sollevare le gambe (non le cosce), poggiando i piedi su di un apposito supporto (figura 1.5).



**Figura 1.3** Gambe a ranocchia o farfalla.



**Figura 1.4** Gambe sollevate.



**Figura 1.5** Posizione prona.

### Posizione di massimo comfort

Le **posizioni supine di massimo comfort** sono da considerare le più tollerate e ricercate, in special modo nei soggetti con cronicità alla CV. Noi indichiamo come tali