

Pag 1 Editoriale

Pag 2 Esercizio fisico: l'arma segreta per la salute delle tue articolazioni

Pag 4 Le nuove posture: Prevenire è Meglio che Curare

Pag 6 L'importanza di allenare le catene muscolari

Pag 8 Ma quale respirazione usare?

Pag 11 News

CNGINFO Informatore Interno dal 2013
Numero 22
Novembre 2025

EDITORIALE

Ben ritrovati!

Anche quest'anno riprendiamo con una nuova edizione del nostro CNG INFO. Dal 2013 cerchiamo di fornirvi informazioni inerenti al benessere e alla Salute attraverso argomenti che vengono attuati in palestra.

Iniziamo subito portando la nostra attenzione sulle articolazioni del corpo umano. Troppo spesso, parlando di attività fisica si pensa solo a muscoli, tendini e legamenti, trascurando invece le articolazioni. Questi sono "snodi" essenziali da salvaguardare, curare ed attivare correttamente per prevenire l'insorgenza di artrosi o patologie. Questo tema è affrontato settimanalmente nella nostra rubrica Instagram del Centro!

Termine inflazionato: "POSTURA". Esattamente cosa è, perché è importante valutarla, come ricercare quella corretta? Ma soprattutto capire che ruolo ha nel nostro quotidiano e quali modifiche negli ultimi anni sono state attuate a seguito dei cambiamenti nello stile di vita.

Parlando di muscoli invece, spesso noi operatori, per migliorare la qualità del lavoro in palestra di Ginnastica personalizzata ma anche nei gruppi, inseriamo esercizi che vanno ad interessare le CATENE muscolari. Perché è importante occuparsene, che cosa sono e a che cosa servono, lo scopriremo leggendo questo articolo.

Infine, ma non perché meno importante, vi diamo qualche cenno sull'importanza della respirazione! Questa riveste un ruolo fondamentale nella nostra vita, ci caratterizza dalla nascita fino alla morte. Diverse sono le tipologie come le metodiche che vengono utilizzate per attuarla al meglio in palestra.

Ringraziamo tutti voi per averci scelto anche quest'anno, per averci rinnovato la vostra fiducia e speriamo di poterla ricambiare mettendo a vostra disposizione le nostre competenze e professionalità!

Prof.ssa Pasta Grazia

ESERCIZIO FISICO:
L'ARMA SEGRETA PER LA SALUTE DELLE TUE ARTICOLAZIONI

Le nostre articolazioni, da quelle del ginocchio a quelle della spalla, sono le "cerniere" che ci permettono di muoverci con fluidità. Con il passare degli anni, l'usura, l'inattività o un'eccessiva sollecitazione possono portare a dolori e rigidità. La buona notizia è che non dobbiamo per forza accettare questo declino. L'esercizio fisico, se praticato correttamente e con costanza, è uno strumento incredibilmente potente per mantenere le articolazioni sane, ridurre il rischio di infortuni e alleviare i sintomi di patologie esistenti.

Perché l'esercizio fa bene alle articolazioni?

Potrebbe sembrare un controsenso, ma il movimento non "consuma" le articolazioni, anzi le nutre e le protegge.

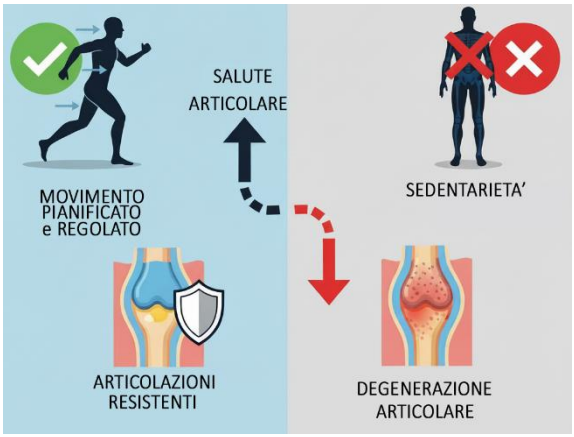
- Rinforza i muscoli: I muscoli che circondano un'articolazione fungono da ammortizzatori. Muscoli più forti, come i quadricipiti per il ginocchio o i deltoidi per la spalla, stabilizzano l'articolazione, riducendo lo stress e il carico sulla cartilagine.

- Migliora la circolazione: Il movimento aumenta il flusso sanguigno verso le articolazioni, portando ossigeno e nutrienti essenziali. Inoltre, l'attività fisica stimola la produzione di liquido sinoviale, una sostanza simile a un lubrificante che riduce l'attrito tra le ossa e nutre la cartilagine.

- Mantiene la mobilità: l'inattività porta alla rigidità. L'esercizio, specialmente quello che include allungamenti, aiuta a mantenere la mobilità e la flessibilità dell'articolazione, prevenendo la "sclerosi" dei tessuti connettivi.

- Aiuta a controllare il peso: Il peso corporeo in eccesso esercita una pressione enorme sulle articolazioni portanti, come quelle di anche, ginocchia e caviglie. Mantenere un peso sano tramite l'esercizio fisico riduce significativamente questo carico, prevenendo l'usura e il dolore.

Non tutti gli esercizi sono utili e uguali per la prevenzione delle disfunzioni articolari. La chiave è selezionare e scegliere attività a basso/medio impatto e controllare che non mettano a dura prova le articolazioni con carichi eccessivi o movimenti bruschi. La Camminata veloce è utile e accessibile a tutti, migliora la circolazione e rafforza i muscoli delle gambe senza stressare le ginocchia. Il Nuoto e acquagym hanno il vantaggio che l'acqua sostiene il peso corporeo, annullando quasi completamente l'impatto sulle articolazioni dunque utile per chi ha gravi problemi artrosici. La Bicicletta e il Ciclismo sia su strada che su cyclette sono un'ottima opzione a basso impatto per rinforzare i muscoli delle gambe e migliorare la mobilità del ginocchio e dell'anca. Queste attività presentano dei forti limiti prese singolarmente e non garantiscono benessere globale.



La scelta migliore rimane quella dell'esercizio individualizzato in modo da agire sui punti deboli del soggetto ed intervenire a livello preventivo in maniera efficace. Il rafforzamento muscolare è fondamentale. L'ideale è lavorare con pesi leggeri, fasce di resistenza o semplicemente utilizzare il proprio peso corporeo per non sovraccaricare le articolazioni. Lo stretching e l'allungamento sono cruciali per mantenere la mobilità e alleviare la rigidità. Per prevenire l'usura e trarre il massimo beneficio dall'esercizio, è fondamentale seguire alcune semplici regole. Sviluppare un lavoro personalizzato, partendo da un controllo posturale ed un'anamnesi completa ci consente di orientare bene il lavoro e pianificare un progetto rieducativo individualizzato completo e basato sulle caratteristiche dell'individuo.

In sintesi, un regime di esercizio fisico bilanciato che includa attività a basso impatto, rafforzamento muscolare e allungamenti è la strategia migliore per proteggere le tue articolazioni a lungo termine. L'obiettivo non è diventare un atleta professionista, ma semplicemente mantenere il corpo in movimento in modo intelligente. Prevenire i problemi articolari tramite l'esercizio non è solo un modo per evitare il dolore futuro, ma anche per garantire un'alta qualità della vita, fatta di libertà di movimento e autonomia.

Dottor Locati Francesco

Le Nuove Posture: Prevenire è Meglio che Curare



Nell'era digitale, i giovani trascorrono gran parte del loro tempo flessi sullo smartphone, tablet e computer. Questa abitudine, unita a una crescente sedentarietà e alla mancanza di attività fisica regolare e controllata, sta contribuendo a una serie infinita di nuovi problemi posturali. La schiena curva, le spalle chiuse in avanti e il "text neck" (il dolore al collo causato dal guardare costantemente in basso) sono ormai disturbi comuni. Un programma di esercizi preventivi, mirato a rafforzare i muscoli e a migliorare la consapevolezza del corpo, è l'arma migliore per contrastare queste tendenze e garantire una crescita sana e armoniosa.

Le Cause dei Problemi Posturali

I problemi posturali nei ragazzi non sono quasi mai il risultato di una singola causa, ma piuttosto di una combinazione di fattori legati allo stile di vita.

- L'uso eccessivo di dispositivi elettronici: l'atteggiamento tipico di stare seduti con la testa flessa in avanti per ore porta a un allungamento dei muscoli della parte superiore del dorso e della cervicale, e a un accorciamento dei muscoli anteriori del petto e del collo. Questo squilibrio muscolare sposta il baricentro del capo in avanti sovraccaricando la colonna vertebrale.
- La mancanza di attività fisica, sport e giochi all'aria aperta: il corpo umano è progettato per muoversi. L'inattività porta a una debolezza generalizzata dei muscoli con conseguente ipotonia e ipostenia, in particolare quelli del core (addome e zona lombare) che sono fondamentali per sostenere la colonna vertebrale.
- Postura statica prolungata: stare seduti per lunghi periodi, sia a scuola che a casa per fare i compiti o giocare con il cellulare, riduce la mobilità delle articolazioni e irrigidisce i muscoli.

I Principi del Programma Preventivo

Un programma di esercizi preventivo deve essere bilanciato e divertente per i ragazzi. L'obiettivo non è la perfezione, ma l'educazione al movimento e la creazione di abitudini sane. Un programma efficace si concentra su tre pilastri:

1. Rafforzamento muscolare: Lavorare sui muscoli che supportano la schiena, il core, le spalle e il collo.
2. Flessibilità e mobilità: Mantenere le articolazioni mobili e i muscoli flessibili, soprattutto quelli che tendono a irrigidirsi (come i flessori dell'anca e i pettorali).
3. Consapevolezza del corpo e rieducazione posturale: Insegnare ai ragazzi a percepire la propria postura e a correggerla attivamente.

All'interno del Centro NGPalestre l'Attività Fisica Adattata per ragazzi/e in via di sviluppo mira non solo ad intervenire su soggetti con problemi strutturali alla colonna ma anche e soprattutto si orienta ad intervenire a livello preventivo su soggetti sani per scongiurare lo sviluppo di patologie tipiche di questa età.



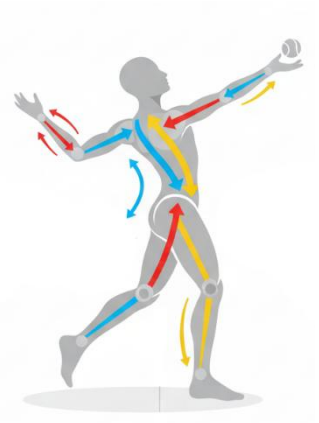
Il Programma di lavoro Preventivo parte da un controllo posturale mirato con la finalità di comprendere le dinamiche posturali che il singolo ha sviluppato così da pianificare un programma di esercizi personalizzati posturali. Su questa base viene sviluppata una scheda di lavoro che comprende esercizi ginnastici pratici che mirano a riequilibrare i muscoli e le strutture in modo da creare un corsetto muscolare efficiente che protegga i ragazzi in fase di sviluppo dalle problematiche generate da questi atteggiamenti posturali.

Concludendo, intervenire sugli atteggiamenti posturali in fase di sviluppo è un investimento nel loro futuro. Un programma di esercizi preventivi non è solo un modo per evitare problemi fisici, ma anche un'opportunità per insegnare ai ragazzi l'importanza di prendersi cura del proprio corpo. Con consapevolezza e costanza è possibile invertire la rotta e garantire una crescita sana e senza dolori a tutti!

Dott. Locati Francesco

L'IMPORTANZA DI ALLENARE LE CATENE MUSCOLARI

Per prevenire infortuni e problemi alla schiena, è essenziale allenare la coordinazione delle catene cinetiche muscolari. Questo approccio si concentra sul lavoro sinergico di più muscoli e articolazioni per eseguire un movimento fluido e controllato. Invece di isolare singoli muscoli, si allenano i movimenti complessi che il corpo compie nella vita di tutti i giorni e nello sport.



Cos'è una catena cinetica?

Una catena cinetica è un'unità funzionale composta da più segmenti articolari e muscolari che lavorano insieme per produrre un movimento. Sono una serie di muscoli che sottendono allo stesso movimento e che si coordinano tra di loro per dare stabilità alle articolazioni. L'allenamento delle catene cinetiche è particolarmente efficace per migliorare la stabilità e la coordinazione, poiché coinvolge più gruppi muscolari e richiede un maggiore controllo posturale.

Perché allenare le catene cinetiche?

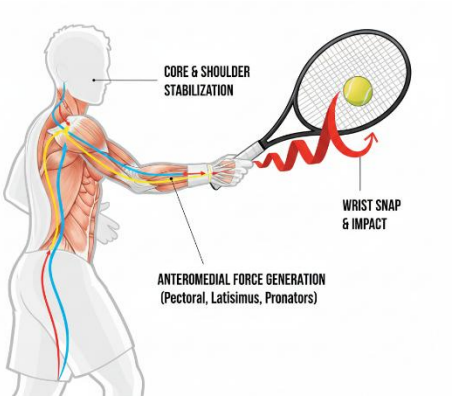
Allenare la coordinazione delle catene cinetiche porta a numerosi benefici che riducono il rischio di infortuni e ci permettono di gestire positivamente i problemi alla schiena:

1. Migliore distribuzione del carico: un movimento coordinato distribuisce lo stress tra più muscoli e articolazioni. Quando una catena cinetica funziona in modo inefficiente, alcune parti del corpo (spesso la schiena) vengono sovraccaricate per compensare la debolezza o la mancanza di controllo in altre aree.

2. Aumento della stabilità del "core": Un allenamento che coinvolge il movimento di tutto il corpo attiva naturalmente i muscoli del core (addome, trasverso, obliqui, muscoli della schiena profonda e pavimento pelvico). Un core forte è fondamentale per stabilizzare la colonna vertebrale e prevenire il mal di schiena.

3. Miglioramento della propriocezione: la propriocezione è la capacità del corpo di percepire la propria posizione nello spazio. L'allenamento delle catene cinetiche, specialmente con l'uso di superfici instabili, affina questa capacità, migliorando l'equilibrio e riducendo il rischio di cadute e distorsioni.
4. Funzionalità nella vita quotidiana: molti infortuni si verificano durante azioni comuni, come sollevare un oggetto da terra o ruotare il busto. Allenare le catene cinetiche prepara il corpo a gestire questi movimenti in modo più sicuro ed efficiente.

Queste tipologie di esercizi includono movimenti funzionali con il coinvolgimento di più articolazioni. Per la complessità degli stessi è importante partire sempre dalle basi e non indirizzarsi subito su lavori complessi in catena. Una volta apprese e fissate le basi dell'attivazione posturale e muscolare profonda si potranno inserire esercizi in catena. Per svolgerli correttamente bisogna concentrarsi sulla tecnica e sulla coordinazione prima di aumentare il carico. Non tutti gli esercizi vanno bene per tutti. Per svolgere questi esercizi bisogna comprendere le dinamiche, la postura e le problematiche del soggetto in modo da impostare un lavoro propedeutico che prepari correttamente allo svolgimento. L'allenamento della mobilità e dello stretching è essenziale per garantire che le articolazioni possano muoversi liberamente, permettendo alle catene cinetiche di funzionare correttamente.



Allenare le catene cinetiche è un approccio intelligente e globale per la prevenzione degli infortuni, che prepara il corpo non solo a essere più forte, ma anche a muoversi in modo più efficiente, sicuro e coordinato.

Un corretto approccio alla respirazione durante l'esercizio fisico è fondamentale per massimizzare l'efficacia dell'allenamento e prevenire danni. Spesso sottovalutata, le tecniche respiratorie influiscono su forza, resistenza, stabilità e controllo del movimento. Comprendere, conoscere e applicare correttamente i diversi tipi di respirazione e il loro ruolo negli esercizi è la chiave per un allenamento più efficiente e sicuro.

Perché la respirazione è così importante?

Respirare in modo corretto durante l'allenamento non è solo determinante per ossigenare i muscoli, ma per diversi altri motivi, tra i quali :

- Stabilità del Core: la respirazione profonda, in particolare quella diaframmatica, aiuta a stabilizzare il core, ovvero il nostro centro vitale, la zona centrale del corpo che comprende il diaframma respiratorio, i muscoli addominali, quelli del pavimento pelvico e della zona lombare. Un core stabile è essenziale per proteggere la colonna vertebrale da carichi eccessivi, specialmente durante esercizi con sovraccarichi.

- Aumento della forza: espirare durante uno sforzo maggiore permette di generare più forza. Questo fenomeno, noto come "manovra di Valsalva" (seppur non raccomandata in tutte le sue varianti), aiuta a trasferire l'energia in modo più efficace ai muscoli e a stabilizzare il busto.

- Controllo e fluidità del movimento: una respirazione ritmica e controllata facilita l'esecuzione di movimenti complessi, migliorando la coordinazione, l'armonia e prevenendo tensioni inutili.

Tipi di respirazione e loro ruolo negli esercizi

Esistono diversi tipi di respirazione che è utile conoscere per poterle applicare correttamente e ottenere migliori risultati nelle performance:

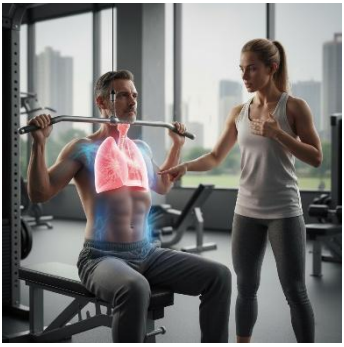
1. Respirazione Diaframmatica (o Addominale)

La respirazione diaframmatica è la più naturale e profonda. Coinvolge il diaframma, un grande muscolo a forma di cupola che si trova alla base dei polmoni. Nella inspirazione, il diaframma

si contrae e si abbassa, permettendo all'aria di riempire la parte inferiore dei polmoni e spingendo l'addome verso l'esterno. Nella espirazione il diaframma risale e si rilassa, retraendo l'addome.
Quando usarla: È la base per la stabilità del core. È particolarmente utile in esercizi che richiedono un'ottima stabilità addominale.

2. Respirazione Toracica
La respirazione toracica si concentra sulla parte superiore del torace. Quando inspiriamo, il torace si espande tridimensionalmente mobilizzandolo. Mentre nella espirazione si deprime. Spesso, le persone che respirano prevalentemente con il torace sono più soggette a tensioni a livello cervicale e alle spalle, tuttavia è una tecnica molto utile per facilitare alcuni esercizi e posture specifiche. La respirazione toracica è utile in combinazione con la diaframmatica in esercizi che richiedono grande mobilità della parte superiore del corpo e del tronco.

3. Respirazione Costale
La respirazione costale è una via di mezzo tra le due precedenti. Coinvolge l'espansione laterale della gabbia toracica, grazie all'azione dei muscoli intercostali. È fondamentale per una respirazione completa e aiuta a mantenere la mobilità della colonna vertebrale e del busto. È la respirazione ideale per esercizi che combinano stabilità e mobilità e per ridurre le tensioni sul settore lombare.



Queste sono le tre principali tecniche respiratorie. Ne esistono molte altre specifiche e legate alle fasi di inspirazione ed espirazione che usate in maniera corretta possono cambiare di molto l'efficacia e l'azione dell'esercizio sul corpo. La regola d'oro quindi per la respirazione in palestra è: SVOLGERLA in modo adeguato alla richiesta con la coordinazione esatta e il giusto controllo. Imparare ad integrare queste tecniche nell'allenamento richiede pratica. Un corretto approccio alla respirazione non solo rende gli esercizi più efficaci, ma protegge il tuo corpo e migliora l'efficienza motoria nel tempo.

Dott. Locati Francesco

NEWS

Quest'anno la NGPalestre si presenta con diverse novità.. ve le presentiamo!

YOGA

 Giovedì alle ore 20.oo 

Lo Yoga è una pratica che affonda le sue radici nelle tradizioni del subcontinente indiano e arriva a noi fondendosi con il nostro stile di vita e declinandosi in varie forme.
L'Hatha Yoga è una delle più tradizionali e integra movimenti consapevoli, tecniche di respirazione e meditazioni guidate. Prevede che le posizioni vengano mantenute per più respiri, permettendoci di rallentare e di ritrovare un ritmo naturale.
Migliora la flessibilità e rafforza il nostro corpo rispettandolo.
Attraverso il respiro e l'ascolto ci consente di acquisire una sempre maggiore consapevolezza del nostro corpo e della nostra mente, regalando al nostro sguardo sul mondo una nuova prospettiva.

BACKRACK



Per il controllo delle patologie vertebrali, presso il Centro di Chinesiologia viene utilizzato uno strumento particolare: la BackRack. E' una panca composta da 2 fila di palline di legno che ruotano sul loro asse con una cornice che riproduce in modo armonico le curve fisiologiche del rachide e che accompagnano ogni vertebra dal cranio al sacro.
Grazie alla postura corretta indotta dalla panca e alle tecniche specifiche del metodo Backrack, il chinesiologo è in grado di impostare un programma di lavoro individualizzato che permette di gestire le problematiche e le patologie del rachide, migliorando l'irrorazione, decontraendo la muscolatura, riducendo le compressioni discali e la rigidità trattando indirettamente i trigger point ridonandoci un'ottima salute vertebrale.



CNGVillasanta

CNGVillasanta

CNGVillasanta